مدرب الكرة الطائرة

الجزء الأول

أسس ومفاهيم وآراء

الأستاذ الدكتور
زكي محمد محمد حسن
أستاذ الكرة الطائرة - قسم تدريب الألعاب
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

٢٠٠٦

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار - لوران - الإسكندرية
تليفاكس: ٠٣/٥٨٤٠٢٩٨/٠٠٢
محمول: ٠١٢/٤٦٨٦٠٤٩



للطباعة والنشر والتوزيع
3 ش أحمد نو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس : 002/03/5840298
محمول : 0124686049

رقم الإيداع : 2005/20710

الترقيم الدولي : 6-246-411-977

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قُل رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا﴾

صدق الله العظيم



إهــداء

إلىَ روح أبى الطاهرة . . . .

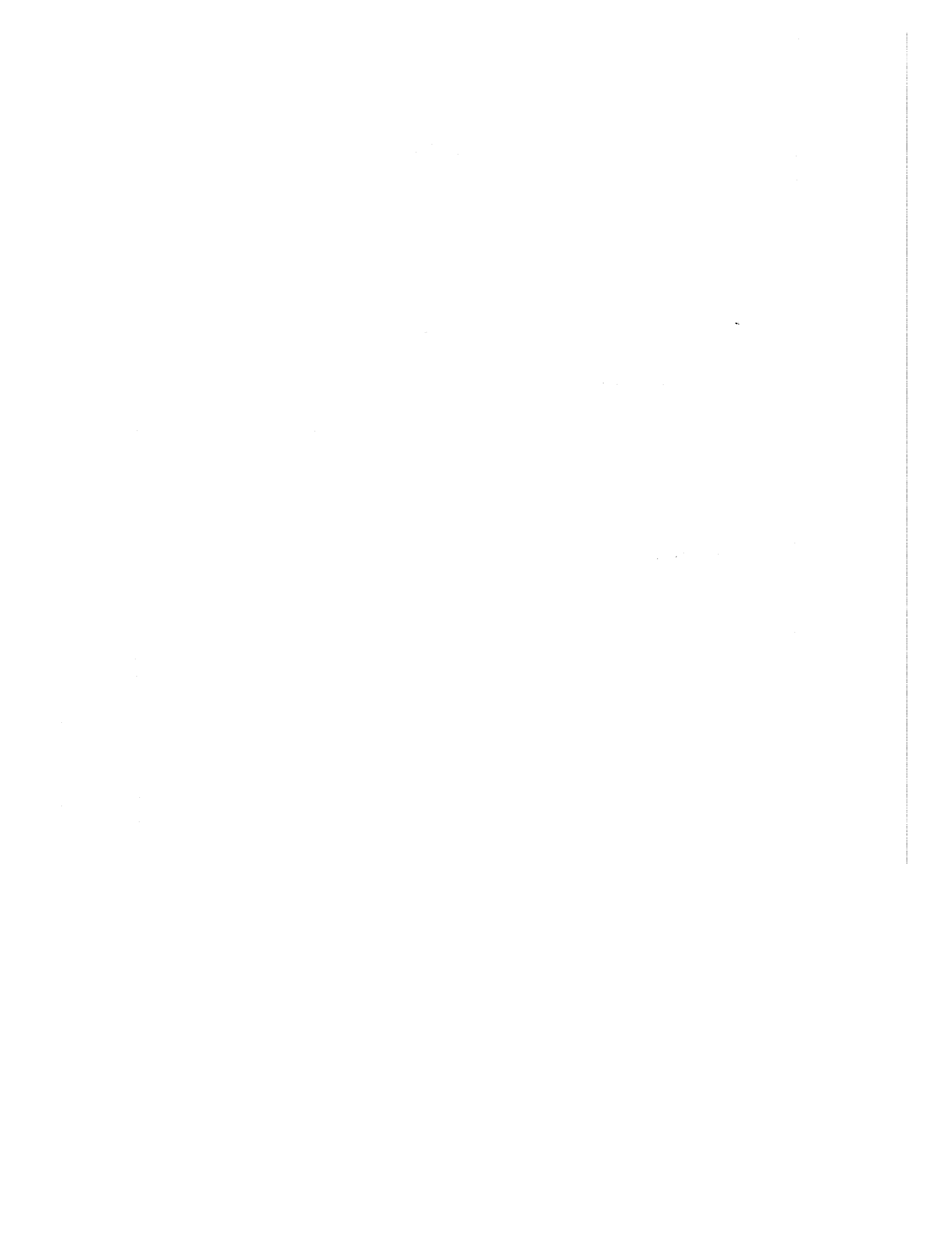
إلى من أستظل بظلها وأخطو خطواتى بدعائها . . إلى روح أمى الطاهرة

إلى من دفعتنى دائما للنجاح . . . زوجتى . . . شكرا

إلى ابنى المهندس بلال . . . وتوأم روحى المهندستان أسماء

وشيماء أملي في الحياة .

المؤلف



مقدمة

تميـــزت الحـــبة الأخيرة من هذا القرن بدفع علمى في شتى مجالات الحيـــاة، والتربية الرياضية أحد هذه المجالات التي تأثرت بهذا الدفع العلمي، وقِـــد تمثل هذا الدفع العلمي في المسيرة العلمية أيضا في العديد من المؤلفات العلمية الرياضية التي تذخر بها المكتبة الرياضية الأن.

وتعتـــبر الكـــرة الطائرة أحد الألعاب الجماعية المثيرة التي تميزت بطـــبيعة خاصـــة عن سائر ألعاب الكرات الأخرى، وذلك من حيث طريقة الأداء وكـــذا كيفيـــة أحتساب النقاط، وأيضا عدم ارتباطها بزمن معين، فقد أصـــبحت هذه اللعبة أثناء ممارستها تتسم بالديناميكية التي ينتج عنها ارتفاع مســـتوي الاثارة خاصة أثناء ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ أن هناك تـــباين فـــي الايقاع الحركي لها وينجلي ذلك من خلال التشكيلات الحركية والهجـــوم الســـريع والدفاع الفدائي، وأيضا من خلال القدرة علي التحكم في المهارات الشخصية والاتقان للمهارات الفنية.

وقد تطلب ذلك وجود الشخصية التربوية التي تستطيع أن تخرج هذا العمل وتديره بكفاءة عالية إذا ما أوكل إليها هذه الوظيفة.. إلا وهي شخصية المـــدرب، فهـــو الشخص الوحيد المسئول مسئولية كاملة عن الفريق والعمل عـــلى دعم روح اللعب الجماعي السليم، وذلك من خلال تطبيقه لفنون اللعبة ومهاراتهـــا كما أنه أيضا الشخص الذي يستطيع أن يحسم كثيرا من المواقف الفـــنية الـــتي تتعلق بالفريق، فهو شخصية فريدة تمارس سلطاتها بطريقة لا تســـمح اطلاقـــا بـــأي اخلال بين صفوف فريقه، كما أنه الشخصية العلمية والعمـــلية الـــتي عـــليها أن تظهر جمال الأداء مع الإثارة سواء عند تدريب الفريق أو عند مبارياته.

ولقـــد كـــان المـــدرب إلي وقت غير بعيد وربما إلي الآن هو أحد اللاعـــبين القدامى الذين اعتزلوا اللعبة أو ابتعدوا عنها لظروف طارئة، وقد أوكـــل إليـــه تدريـــب إحدى هذه الفرق، وفي الميدان الفعلي وأثناء ممارسة الـــتدريب الواقعي نجد أن طريقة وأسلوب هذا الشخص في الملاعب يختلف عـــن أسلوب زميله المدرب الآخر، وذلك لاختلاف الأساليب التي تعلمها كل مـــنهم عـــلي أيـــدي مدربين مختلفين، حتي في حالة إعطائه لمجموعة من التعـــليمات والإرشـــادات فهي في العادة مجموعة من التعليمات والإرشادات التقـــليدية الـــتي اكتســـبها دون معرفة حقيقتها، صحيح أن البعض القليل من هـــؤلاء قـــد يكون مؤهلا عن طريق اتحاد اللعبة، أو عن طريق أحد كليات الـــتربية الرياضـــية المخصصة إلا أنني أري لزاماً علي نحو بلدى وابنائي المدربين والمدرسين وزملائي العاملين في مجال الكرة الطائرة أن أضع بين أيديهـــم هذا المؤلف لعينهم في حياتهم العملية محاولا بذلك التطوير والتغيير من أجل رفع شأن لعبة الكرة الطائرة.

وفـــي هـــذا الكـــتاب حاولت أن أضع المعلومات والأسس والمفاهيم المســـتنبطة من آراء العلماء والمتخصصين البارزين في مجال تدريب الكرة الطائـــرة وذلك في موجز سهل الفهم، مع محاولة التركيز والاستنتاج لبعض الأمـــور الغامضـــة في هذا المجال الصعب وذلك بصورة مخالفة تماما عما تناولته حول هذا الموضوع فى مؤلفى السابق عام ١٩٩٥، حيث تضمن هذا المؤلف العديد من الموضوعات الجديدة لم نتناولها من قبل كما لا يفوتني أن أتقـــدم بنصيحة أوجهها إلي كل مدرب يقرأ مؤلفي هذا ... الكرة الطائرة إلا وهـــي أنه ليس مطلوب منك أن تحفظ أو تستوعب هذه المعلومات عن ظهر قلب أو ترددها على مسمع ومرئ الآخرين، ولكن المهم هو كيف تستغل هذه المعلومات في عملك، لخلق فريق متكامل.

ولا يسعني في ختام هذا التقديم أن أتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلي إحـــدي المؤسســـات المتميزة للنشر والتوزيع وهي المكتبة المصرية للنشر

والـــتوزيع بالاسكندرية التي منحتني فرصة نشر مؤلفاتي هذا وأشيد بكل من عاون في إخراج هذا الكتاب في هذا الثوب المتميز وأخص بالذكر، المهندس/ هيـــثم شتا لبصماته الفنية لإخراج هذا الكتاب، ولئن كنا عاجزون عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء.

راجيا من العلي القدير أن يكون كتابي هذا قد حقق الهدف الموضوع من أجله.

والله ولي التوفيق

دكتـــور

زكي محمد محمد حسن

فهرست

الصفحة	المحتــوى

المحتـــوى	الصفحة

المحتــوى	الصفحة

المحتـــوى	الصفحة

المحتـــوى	الصفحة

المحتــوى	الصفحة

الفصل الحادي عشر

مدرب الكرة الطائرة والاعداد العقلي

الفصل الثاني عشر

المحتـــوى	الصفحة

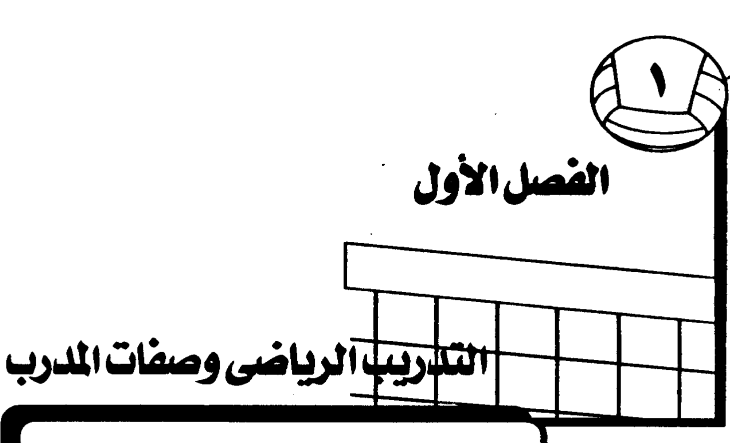
المحتـــوى	الصفحة

المحتـــوى	الصفحة

الفصل الثامن عشر

مدرب الكرة الطائرة والحوافز

المحتـــوى	الصفحة



الفصل الأول

التدريب الرياضى وصفات المدرب

- الصفات الشخصية
- الصفات المهنية
- الصفات الصحية
- الصفات الاجتماعية
- الصفات الفنية
- المدرب وسلوكه مع اللاعبين

الفصل الأول
التدريب والتدريب الرياضى

التدريب والتدريب الرياضى :

أصبح الوصول إلى المستويات العالية بالمجال الأوليمبى والعالمى من المتطلبات المميزة للعصر الحاضر. ولقد صارت مزاولة النشاط الرياضى وخاصة فى المجتمعات المتقدمة التى تقتصر فيها على ما يبذله الفرد من مجهود حركى، ويزداد فيها الصراع والتنافس كضرورة من ضروريات الحياة الحديثة للتنمية البشرية والإجتماعية والاقتصادية.

ويعتبر التقدم بالمستويات العالية من أهم أهداف النشاط الرياضى، ويدل التفوق الرياضى على الرقى الفكرى والعلمى للمجتمع، ذلك لأن التفوق الرياضى هو محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون باللياقة البدنية والنفسية. ويمتازون عن غيرهم بكثير من الصفات التى توصلهم الى أعلى المستويات والانجاز البطولى الأمثل.

ولقد أصبح التدريب بصورة المتعددة عملية لها دورها فى المجتمعات المعاصرة، فصار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع بل أصبح ميدانا للتسابق بين مختلف الدول والشعوب ويعد الإيمان به كأحد الأسس الهامة لرفع مستوى الأداء وزيادة الكفاية الإنتاجية ومضاعفة الخدمات لجميع الأفراد فى مختلف القطاعات بالمجتمع على اختلاف مستوياتهم والانجاز الهام والمتطلبات الكافية بها، وذلك طبقاً للتطور العلمى والتكنولوجى. والتدريب أمر تلقائى يتواصل داخلنا، فالفرد يبدأ منذ ولادته للتكيف مع البيئة التى يعيش فيها. وبهذا يكون التدريب عملية مستمرة طوال حياة الفرد وفقاً لاحتياجاته كفرد، واحتياجاته كأحد أعضاء المجتمع، ويسعى التدريب إلى إحداث تغييرات فى أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لنفسه والعوامل المحددة لسلوكه. ويهدف بذلك إلى تكيف الفرد للظروف المحيطة به. وإلى تحقيق توزان الفرد للظروف الدائمة التغيير. ومن هذا يعتبر التدريب وسيلة وليس غاية فى حد ذاته.

بغرض إعطاء الفرصة الكاملة للأفراد لتأدية ما يكلفون به من أعمال، وذلك بأعلى مستوى من الكفاءة، حيث ذلك يعمل على تنمية قدرات الفرد الوظيفية وإمكان استخدامها للحصول على أكبر نفع لذاته وبالتالى للمجتمع المحيط به.

ويشير العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى أنه عن طريق التدريب تتحسن كل من الصحة والكفاءة الوظيفية وأيضاً التمتع بالحياة حتى سن متأخرة من العمر.

ولذا فالتدريب دوره الحيوى فى العمل على تكيف الفرد مع البيئة التى يعيش فيها، وساعدته على استغلال استعدادته إلى أقصى درجة ممكنة لتطوير قدراته مما يؤدى إلى الوصول به إلى مستويات من الانجاز، وذلك بتنمية النواحى البدنية والنفسية للفرد إلى أقصى درجات إمكاناته وقدراته وعليه فقد خصصت الدول المتقدمة جانبا من ميزانيتها فى مختلف القطاعات للتدريب وعملياته وانشطته وجوانبه المتعددة. ومراحله التنفيذية فى إطار خطط دقيقة تبعاً لما تمليه السياسة الخاصة به وعلى مستوى الدول المسايرة للتطور والتنمية السليمة.

ولقد عرف الكثير من العلماء والمتخصصين فى مجالات التربية وعلم النفس (التدريب) كل من وجهة نظره، وتبعاً لمجال التطبيق فيه. فمثلاً كان التدريب فى رأى معظم «هو عبارة عن تجهيز الفرد للعمل المثمر والاقتصاد بأعلي مستوي الخدمة المطلوبة».

بينما كان فى رأي البعض الأخر «هو عملية تعديل إيجابى ذات اتجاهات خاصة متناوله سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية، وهدفه اكساب المعارف والخبرات التى يحتاج إليها الإنسان وتحصيل المعلومات التي تنقصه والاتجاهات الصالحة للعمل وللسلوك والأنماط السلوكية والمهارات الملائمة والعادات اللازمة من أجل رفع مستوى كفايته فى الأداء».

بينما يعرف فى مجال علم النفس «بأن التدريب: هو مجموعة من المهارات التى تساعد فى أداء عمل وظيفى معين».

ويتفق معظم علماء النفس على أن التدريب : هو تلك العملية المنظمة المستمرة التى تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكار من آراء لأنها لأداء عملي معين أو بلوغ هدف محدد.

بينما فى المجال الرياضى يرى المتخصصين أن التدريب بصورته العامة فى «الاعداد المنظم المخطط لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات الضرورية لانجاز عمله ولزيادة الكفاية الإنتاجية للمجتمع.

التدريب الرياضى :

يمثل التدريب الرياضى أحد صور التدريب المتعددة، ولقد أصبح هذا الشكل من أشكال التدريب له أهمية نظراً لما يحتله التنافس الرياضى من امكانه مرموقة بين مختلف دول العالم.

ويساهم التدريب الرياضى بدور فعال خاصة، عندما تتلاقى متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع. فيساعد فى عمليات التكيف الشخصى للفرد كعضو فى المجتمع.

ان التدريب الرياضى قد اكتسب أهمية كبيرة فى عصرنا الحديث من أجل المحافظة على مستوى القدرات والصحة للفرد، ولهذا فالتدريب ينعكس فائدته على الفرد والمجتمع حيث يمنح الفرد فرصاً فى التطور البدنى وتنمية العوامل التى تساعد على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية.

يؤكد هذه الحقيقة العديد أيضا من المتخصصين فى المجال الرياضى حيث يعتبروا التدريب الرياضى من أكثر الطرق الملائمة لتحسين القدرة الوظيفية العضوية ككل وأحسن تطبيق لاحتياجات القدرة الوظيفية خلال مسار الحياة.

ويؤدى التدريب الرياضى إلى تحسين الحالة الصحية للفرد لما يستلزم من إجراءات ورعاية طبية واكتساب العادات السليمة التى تؤدى إلى تحسين الحالة الصحية للفرد كما يستلزم التعاون المثمر بين المدرب والطبيب الرياضى، واللاعب نفسه، بجانب ما تفرضه عملية التدريب على اللاعب من تنسيق لطريقة حياته وتغذيته. يوميا حتى تتلائم مع المجهود العالى للتدريب وبصورة تسهم فى رفع المستوى الرياضى للاعب الى أقصى درجة.

كما يسهم التدريب الرياضى فى تحكم اللاعب فى تعبيراته الانفعالية وتشكيل مختلف روائعة وميوله وحاجاته والارتقاء بها. بصورة تستهدف أساساً خدمة المجتمع. وذلك عن طريق الدور الإيجابى العام الذى تسهم به المستويات الرياضية العالية فى هذا المجال وكذلك تطوير سمات اللاعب الشخصية خلال عمليات التدريب والمباريات مثل المثابرة والثقة بالنفس والجرأة والطموح والاصرار على النصر وغير ذلك من السمات الإيجابية.

ومن هذا المنطلق يعمل التدريب الرياضى على اكتساب الفرد القدرات البدنية وعلى تطبيق الاداء الحركى وتعديل ميول الفرد وسماته النفسية كقاعدة أساسية تساعد على تحسين كفايته الإنتاجية فى حياته العامة، حتى يتسنى له تأدية واجباته اليومية

بكفاءة مع الاقتصاد فى بذل الجهد والوقت.

تعريف التدريب الرياضى:

تعددت التعاريف الخاصة بالتدريب الرياضى واختلفت فيما بينها بإختلاف الأنظمة والقيم والفلسفات التى ينتمى إليها المجتمع والتى تحدد اتجاهات عملية التدريب فى الاعتبار. فى أن هناك هدفا عاماً يحدد مسار عملية التدريب وذلك من خلال تحقيق زيادة كفاءة اللاعب للوصول به إلى أعلى المستويات فى النشاط الرياضى الممارس، عن طريق رفع مستوى إمكاناته وقدراته وتطوير الاستفادة من استعدادته.

وفى ضوء الهدف العام السابق المشار إليه تعددت تعاريف التدريب الرياضى فقد أشار هارا «الذى يعتمد المرجع الأساسى لكثير من العاملين فى مجال التدريب» بأن التدريب الرياضى فى مفهوم مؤجز هو :

«عبارة عن صورة لإعداد الرياضى للوصول الى المستويات الرياضية العالية»

وفى هذا المفهوم الواسع أوضح. احتواء التدريب على التربية السياسية وتقويم المنافسات والنواحى الخططية النظرية ومراعاة ومتابعة حياته اليومية المناسبة مع رعاية صحية للرياضى.

التدريب الرياضي:

كما عرف هارا أيضا بأنه:

«عملية منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع العملية وخاصة التربوية التي تهدف الوصول بالرياضي إلي المستوي العالي».

كما يعرف ماتثقيف شيخ أخر فى مجال التدريب الرياضى بأنه:

الإعداد البدني والمهاري والخططي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضة بمساعدة التمرينات البدنية وذلك من خلال حمل التدريب

كما يذكر عن التدريب بأنه

«عملية نظامية بدنية مخططة لزيادة القدرة الوظيفية للكائن الحي» فهو عملية تربوية وشتمل على عناصر تربوية والتعليم الذاتى، وذلك بالإضافة إلى تنمية الصفات الأساسية والمرونة والتحمل والرشاقة والمهاره لتطوير وتكامل شخصية الفرد.

وبينما يعرف علماء النفس فى المجال الرياضى التدريب بأنه:

« تلك العملية التربوية التى تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضى ممكن فى نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ».

وفى حين رأى أخر فى نفس المجال يشير إلى التدريب الرياضى بأنه :

العملية الكلية المخططة المبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية، بهدف الوصول باللاعب إلى مستوى ممكن فى أنماط النشاط الرياضى الممارس من خلال التنظيم الصحيح لجمل التدريب عن طريق التمرينات البدنية وذلك لتنمية قدرات اللاعب البدنية وتطوير مهاراته الحركية وإمكاناته الخططية والفكرية كذلك لزيادة الدوافع النفسية وتطور سماته الشخصية.

ويعرف سليمان على حسن التدريب بأنه :

الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في نظام تكراري، الهدف منه الارتقاء بمستوي قدرات الفرد لتحقيق إنجاز أفضل.

ويجمل المؤلف السابق حول هذا المعنى فى إيجاز فى التعريف التالى للتدريب حيث يقول عنه :

بأنه العملية التربوية المنظمة التى تعمل على التوزان ما بين متطلبات النشاط الرياضى الممارس وإمكانات اللاعب البدنية والنفسية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

كما أيضا يمكن أن نجمل التعريف التالى من وجهات النظر السابقة فالتدريب الرياضى هو :

العملية التربوية التي تهتم بإعداد الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وفسيولوجيا من خلال الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي الموضوع علي أسس عملية سليمة بما يضمنه لنا الوصول بالفرد الرياضي إلي أعلي مراتب البطولة.

كما يجب أن نوضح حقيقة هامة وهى، أنه لابد وأن يرتبط النشاط الحركى الممارس الذى يقوم به الفرد بالهدف ارتباطاً وثيقاً من حيث المنهجية والبرمجة وبذلك كان أول أعتبار للتدريب الرياضى، هو أنه :

عملية بدنية. بنائية حركية تختلف من فرد لأخر ومن مطالب لأخرى، ولكنها تتفق جميعاً من حيث الجوهر الذى يلعب فيه الهدف والأسلوب الدور الاساسى وتعتمد فى ذلك على قواعد نفسية وفسيولوجية.

وبعد أن تعرضنا لمفهوم التدريب بعامة والتدريب الرياضى بخاصة وكذا التعاريف المختلفة للتدريب الرياضى من وجهة نظر العلماء والمتخصصين فى المجال الرياضى، كان من الواجب علينا أن نلقى الضوء على الشخصية الفريدة التى يقع على عاتقها القيام بمهمة التدريب، إلا وهو المدرب الرياضى.

المدرب الرياضى :

يمثل المدرب الرياضى العامل الأساسى والهام فى عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب، يمثل أحد المشاكل الرئيسية التى تقابل اللاعبين والمسئولين ومديرى الأندية المختلفة، فالمدربين غالبية وبكثرة ولكن من يصلح، هذه هى المشكلة.

وقد تتعثر بعض الأندية الرياضية لتحقيق أى النوعية الصالحة من المدربين، حيث آثار المدرب الكفء تستمر طيلة أجيال عدة ويستمر فعالاً يسجل خدمات للاعبين لا يتصورها هو نفسه وهذه الخدمات قد تتعدى حدود ناديه بل حدود الدولة وذلك فى حالة قيام مثل هذا المدرب الكفء بتدريب أحد فرق المنتخبات القومية.

أن إرتباط اللاعب بمدربه وإلمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، كذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحى الشخصية مثل طريقة الكلام وكذا المظهر وطريقة الادلاء بالأحاديث لا هو من الأمور التى يمكن ملاحظاتها، وفى الآونة الأخيرة نرى أن بعض اللاعبين يتعمد تقليد مدربهم فى الأحاديث.

ولما كان اللاعب فى الفريق فى مرحلة الإعداد والنمو المهارى فقد يكون أثر شخصية المدرب ذا فاعلية فى مستوى أداء اللاعب، واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها أثر عظيم فى خلق اتجاهات إيجابية نحو مدربه.

فالمدرب من وجهة نظر بعض المتخصصين ماهو إلا معلم وفى بعض مواقف الاداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، كما يشير اخرون إلا أن المدرب الرياضى يعتبر كأى قائدا متفرغ لهذا التدريب الرياضى، فمهمته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسياً ومهارياً فنياً للوصول بهم إلى أعلى مستويات البطولة، فهو أولاً وأخيراً يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبى والنشاط التدريبى.

فهو الحلقة الأخيرة فى تنفيذ البرامج التدريبية وتطبيقها وينبغى أن تتوافر فيه السمات الشخصية التى لا تتوافر فى غيره من الأفراد العاديين، وعليه يجب على

المدرب أن يعد إعداد خاصا حتى تتوافر فيه الكفاءة التخصصية فى مجال لعبته والقدرة التدريبية التى يكتسبها من خلال الإلمام بالمعارف والمعلومات النظرية والعلمية فى مجال تخصصه.

فالمدرب الجيد لا يصنع بالصدفة. بل يجب أن تكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجبا الجسم الإنسانى، ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وحاجات لاعبيه. وإن يكونَ متبصراً بكيفية استخدامه الجيد لمعلوماته الشخصية فى مجال لعبته، ولذا فإن لشخصية المدرب وسلوكه أكبر الأثر فى تكوين اللاعب.

ومن هنا لزم أن يعرف المدرب مدى تأثيره فى لاعبيه، وان عمله لا يقتصر على توصيل معلوماته وخبراته للاعبين بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى. فهو مربى قبل أن يكون معلم فهو المسئول الأول والأخر بحكم موقعه عن إعداد جيل من الأفراد يؤمن بمستقبله يتمتع بقدر كافى من ولائه لمجتمع ووطنه.

وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهى أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص، فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهنى وجسمانى كبير، لذلك فإن لشخصية المدرب وسلوكه أبلغ الأثر فى تكوين اللاعب - فهذه الشخصية التى نعتبرها فريدة لا يقتصر عملها على توصيل المعارف والمعلومات بل يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك لتسجل مجموعة من الواجبات المختلفة والمسئوليات الضخمة التى يجب أن يتحملها.

أن مهنة التدريب تتطلب من المدرب أن يكون متغيرا فى معاملاته وسلوكه مع لاعبيه، وعليه أن يتغير دائما ليتوافق مع شخصيات اللاعبين المختلفة، استحالة أن يجد لاعبين متشابهين هذا وإلا تشابهت بصمات الأصابع، أن طبيعة الإنسان طبيعة معقدة، ومن يتحكم ويؤثر فيها ويتأثر بها شخصية أكثر تعقيدا، فهو لا يستطيع أن يفسر وباستمرار للاعبين أسلوب سلوكهم وتصرفاتهم وعلاقتهم مع بعضهم البعض أو مع الجمهور أو خصومهم ولكنه يعمل فى صمت شديد لتغيير وتوجيه هذه السلوكيات لتصبح مميزة للشخصية الرياضية.

صفات مدرب الكرة الطائرة الناجح

أولاً : الصفات الشخصية :

١ – أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطنى مخلص لوطنه.

٢ – يعرف دور الرياضة فى المجتمع.

٣ – شخصية إنسانية متميزة يتطلع إليه اللاعبين.

٤ – أن يتسم بالشخصية المتزنة، المقبولة شكلاً وموضوعاً، متعقلاً فى تصرفاته ليحوز احترام الجميع.

٥ – لديه اتجاهات إيجابية وحماس شخصى.

٦ – أن يتميز بالضبط والإتزان الإنفعالى قادراً على ضبط نفسه أمام لاعبيه يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيداً عن الإنفعال والتعصب.

٧ – تشع منه روح التفاؤل واثقاً من نفسه ومن تصرفاته.

٨ – لديه القدرة على بث الحماس وخلق الدافعية فى لاعبيه.

٩ – يتميز بالنضج الاجتماعى مع قدرته على تحمل المسئولية ولديه الرغبة فى أن يكون قائداً ناجحاً.

١٠ – له فلسفة متميزة فى الحياة بصورة عامة وفى عملية التدريب بصورة خاصة.

١١ – أن يكون مقتنعاً بعمله كمدرب محباً له ولكل من يعمل معه مقدر لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل.

١٢ – شجاعا له القدرة على تحمل المسئولية والثقة بالنفس، حيوى وهام فى عمليات التطور الخاصة بسلوك وتصرفات لاعبيه.

١٣ – أن يتميز بمستوى عال من حيث دماثه الخلق ومستوى عال من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار.

١٤ – أن يكون متمتعاً بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوى عليه من إمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات.

١٥ – أن يكون قائداً محبوبا لا رئيساً متسلطاً، عادلا فى معاملة لاعبيه حازماً بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد ومعلم تربوى.

١٦ – أن يكون لماحاً قادر على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التى تمر به.

١٧ – أن يكون قادراً على تقييم خبراته التدريبية باستمرار.

١٨ – شخصيته محترمة بين زملائه المدربين وكذا جهازه الإدارى، يحترم القوانين

ويراعى آداب اللعب والمنافسة.

١٩ - أن يكون شخصية منظمة فى جميع تصرفاته سواء فى حياته العامة أو الخاصة.

٢٠ - أن يكون شخصاً عادلا بين جميع لاعبيه يعاملهم المعاملة الطيبة.

٢١ - أن يكون شخصا يجمع بين سلوكين متناقضين القسوة والتسامح.

٢٢ - أن يكون شخصا مستعد أن يضحى بواقعه الخاص وأسرته أحيانا.

٢٣ - أن يكون شخصا غير ماديا لا تهمه المادة، وإذا تأكد فيجب أن يكون بالقدر المعقول فى حدود المجتمع الذى يعمل فيه.

٢٤ - أن يكون شخصية صبورة مثابرة فى جمع المعلومات.

٢٥ - مؤمنا بعدم تعجل نتائج الغد، وأن هذه النتائج لا تأتى من فراغ بل بالكد والجهد والكفاح.

٢٦ - أن يتمتع بشخصية حازمة فى جميع قراراته ديكتاتوريا فى كل ما يقوله من تعليمات تصبح قانون.

٢٧ - أن تكون له القدرة فى إصدار الأوامر التى يجب أن تكون واجة النفاذ بطاعة عمياء.

٢٨ - له القدرة أن يتفاهم مع لاعبيه فى مرحلة تدريب المستويات العالية.

٢٩ - شخص أنيق يتطور ويساير أحدث الموضات والابتكارات الخاصة بالملابس الرياضية والمظهر العام أمام لاعبيه أولا وجمهوره ثانيا.

٣٠ - أن يكون شخصية متواضعة عند النصر مبتسماً عند الهزيمة.

ثانياً : صفات المدرب المهنية :

١ - أن يكون مارس اللعبة على مستوى البطولة.

٢ - يجب على المدرب أن يتمتع بقدر عال من التأهيل المهنى فى مجال التدريب فكلما زاد تأهيل المدرب مهنياً كلما زاد انتاجه من حيث الرقى بمستوى لاعبيه.

٣ - لديه القدرة والاستعداد على الاطلاع الدائم فى مجال الكرة الطائرة وكذا فى المجالات الأخرى التى ترتبط بتخصصه.

٤ - أن يكون عمل كمساعد مدرب لأحد المدربى المرموقين فى مجال تخصصه فى المراحل السنية المختلفة أو لفترة كافية تسمح له باكتساب خبرات عريضة فى مجال التدريب.

٥ - لدية القدرة على الإطلاع على أحدث المعلومات والأساليب فى مجال تدريب الكرة الطائرة.

٦ – اشترك فى دراسات علمية مرتبطة بمجال الكرة الطائرة . «فسيولوجى الرياضى - علم التدريب، الاصابة... العلاج والوقاية.. الخ» .
٧ – اشترك فى دراسات مرتبطة بالمبادئ العامة للتدريب .
٨ – عضو نشط فى رابطة المدربين أو اتحاد لعبته .
٩ – مطلع على المجالات الدورية التخصصية المرتبطة بالتدريب الرياضى عامة وكرة الطائرة خاصة .

ثالثاً : الصفات الصحية :

١ – أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط .
٢ – أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية العامة بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب وكذا أثناء المباريات الحبية بين لاعبيه .
٣ – أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة فى بداية الموسم .
٤ – أن يبتعد عن التدخين وتناول المشروبات الكحولية خاصة فيما يتعلق بالتدخين أمام لاعبيه .
٥ – أن يحافظ على وزنه فهذا أحد المؤثرات الهامة للياقة الدنية العامة .
٦ – أن يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة .
٧ – أن يكون شخصا ممارساً لأى نشاط رياضى مخالف لنوع الرياضية التى يقوم بتدريبها، للراحة الذهنية من عناء التدريب .
٨ – أن يكون نموذجاً فى اتباع البرامج الغذائية والصحية كى يستطيع القيام بمهام عمله .
٩ – يحتذى به جميع اللاعبين ويرون فيه ملهم الصحى الفريد .

رابعاً : الصفات الإجتماعية :

١ – أن يكون شخصا له القدرة على الكتمان والمحافظة على أسرار لاعبيه الخاصة كذلك إدارية ومساعديه .
٢ – أن يكون شخصية ملمة باتجاهات وقيم ظروف المجتمع عامة والمجتمع الرياضى خاصة .
٣ – أن يكون متمتعا بحب اللاعبين الذين يقوم بتدريبهم .
٤ – أن يكون شخصا لديه القدرة على العطاء بغير حدود .
٥ – أن يحاول أن يكون مثل أعلى يحتذى به اللاعبين فى تصرفاته العامة والخاصة .

٦ – أن يكون شخصية تتمتع بالحزم والجدية فى العمل والمرح والسرور خارج أوقات العمل.

٧ – يحاول أن يكون ذو مكانة اجتماعية متميزة فى المجتمع عامة والمجتمع الرياضى خاصة.

خامساً : الصفات الفنية :

١ – أن يكون لديه القدرة على التنظيم والإدارة الفنية.

٢ – أن يكون لديه القدرة على تحديد الأولويات.

٣ – أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.

٤ – أن يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة فى مجال الكرة الطائرة.

٥ – أن يكون شخصا لدية القدرة على الابداع فى اخراج وحداته التدريبية.

٦ – أن يكون لديه القدرة على التحليل.

٧ – أن يكون على دراية تامة بأحدث التطورات فى فنون ومجال تدريب الكرة الطائرة.

٨ – يفضل أن يكون ملماً بأحد اللغات الأجنبية التى تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.

سادساً : المدرب سلوكه مع لاعبيه :

١ – لديه سلوك ثابت بالنسبة للمواقف المختلفة.

٢ – لديه القدرة على الارتفاع بمستوى علاقاته مع أفراد الفريق.

٣ – يعلن لاعبيه بالقواعد واللوائح الخاصة باستخدام الأدوات الرياضية.

٤ – يراعى الفروق الفردية بين اللاعبين.

٥ – يعمل كحلقة اتصال بيين الاخصائيين واللاعبين المصابين.

٦ – خبير بمعرفة العوامل النفسية وكيف يعالج المواقف المضطربة.

٧ – قادر على استخدام اللغة السهلة البسيطة. وأن يختار كلماته اختيار سليما حتى يتسنى توصيل مادته للاعبين بيسر وسهولة.

٨ – أن يتمتع المدرب بالعين الخبيرة *"eyes choaches"* حتى يستطيع الكشف عن المواهب وكذا سرعة الكشف عن الاخطاء والعمل على إصلاحها خاصة أثناء المباريات.

٩ – ألا يسئ استعمال سلطة القيادة التى منحت له، بل يستخدمها لما فيه مصلحة لاعبيه.

١٠ – يجب عليه ألا يعامل اللاعبين ليس لما هم عليه الآن فقط بل لما يمكنهم أن يصلوا إليه فى المستقبل.

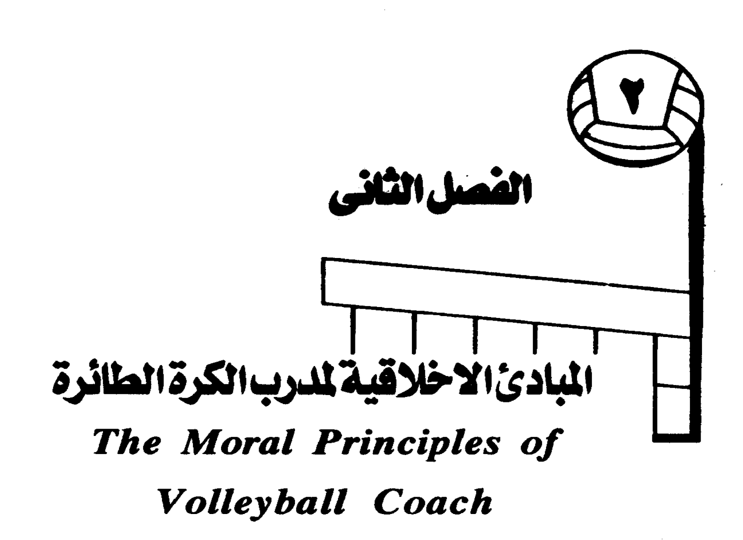
١١ – أن يكون لديه سلطات كاملة مطلقة وبذلك يتحمل النقد وحدة سواء داخل أو خارج اللعب.

١٢ – له القدرة على توجيه لاعبيه ومساعديه من واقع السلطة المطلقة التى يتمتع بها.

١٣ – يوجه لاعبيه الى ما يستحقونه سواء كان ذلك مديحا أو نقدا وذلك حسب ما تتطلبه الظروف ووفق ادائهم فى التدريب أو المباريات.

١٤ – لديه القدرة على محاكمة اللاعب المخطئ فى مصلحة الفريق فوراً مهما كان مركز هذا اللاعب فى الفريق، وإن يصدر حكمه عليه ويعاقبه.

١٥ – وأخيراً : أن يعتبر نفسه ويعتبره اللاعبون الأخ أو الوالد لهم مع الحرص على تنمية علاقته بآباء اللاعبين إذا أمكن.



الفصل الثانى

المبادئ الاخلاقية لمدرب الكرة الطائرة

The Moral Principles of Volleyball Coach

- وظيفة المدرب.
- المدرب كمنسق (أو كشخصية معاونة) للفريق.
- المبادئ الاخلاقية للمدرب.
- المدرب والتزامل مع جماعة الفريق.

المبادىء الأخلاقية لمدرب الكرة الطائرة
The Moral Principles Of Volleyball Coach

يعتــبر أى فــريق الكرة الطائرة شأنه فى ذلك شأنه باقى فرق الألعاب الجماعيــة ، يعتــبر أكثر اتصالا بمدربيه الذين عادة ما يلعبون دورا هاما فى خلق أو تكويــن قالب مميز يتسم به الفريق حيث يصبح هذا القالب أحد السمات أو الخصائص الــتى تميز هذا الفريق ، فالمدرب من خلال التصاقه بالفريق نجده يعمل بكل جهد دون ملل أو كلل على تهذيبه ورعاية مهارته ووصولا به الى أعلى درجات الانجاز الأمثل ، والــذى يمثل هذا النتيجة النهائية والهدف الذى يرجوه كل مدرب ، ورغم أن اللاعبين الاساسين عادة ما ينالون الاهتمام الاكثر والاكبر ويصبحون أكثر أهمية وأيضاً يحاولون أن يمارســوا فى بعــض الاحيان أدوار كثيرا من المدربين إلا أننا لا نستطيع أن ننكر الوظيفة القيادية للمدرب الفريق.

But nothing can deny the leading function of acoach intcam .

وعند تطرقنا لها الموضوع نجد أن هناك سؤال يفرض نفسه ، ويحظى بأهتمام كثير من جانب المتخصصين من باحثى الكرة الطائرة ألا وهو .

ما هى وظيفة ومبادىء المدرب الأخلاقية ؟

What is the function and the moral principle ?

وللإجابة ، نستطيع القول بأن وكما هو معروف أن الكرة الطائرة تتمتع بشعبية كبيرة خاصة فى دول شرق أسيا خاصة فى كل اليابان والصين ، فالكرة الطائرة تتمتع بشــعبية كبيرة فى الصين ، وذلك بسبب الانتصارات العظيمة التى حققتها فرق الصين والأداء المهــارى العــالى المتميز لها ، ويخص بالذكر الفريق القومى لسيدات الصين للكرة الطائرة فى بطولات العالم منذ عام ١٩٨٠ ، فهذه البطولات قد أعطت دفعة قوية لتطوير لعبة الكرة الطائرة فى الصين.

ومما لا شك فيه أنه وفى ضوء هذه الدفعة التى حققها فريق السيدات فى الكرة الطائرة قــد أعطت مدرب هذا الفريق ، ويدعى يان ويمن *Yuan Weimin* الكثير من خبرات الفرق المتقدمة سواء كانت هذه الخبرات داخلية (على مستوى الصين) أو

خارجية (على المستوى العالمى)، فكلها خبرات تعتبر الأساس فى تطوير الكرة الطائرة فى الصين.

وفى ضوء خبرة هذا المدرب *Yuan Weimin*، **دعونا نستعرض ما أشار إليه عن الوظائف والمبادئ الاخلاقية للمدرب الكرة الطائرة**

Funation and moral Principles of Volleyball Coach

والتى يمكن أن تتحدد فى الآتى :

أولاً : وظيفة المدرب	*The Functions of coach*
ثانياً : المدرب كمنسق الفريق	*Acoach is a coordinator for team*
ثالثا : المبادئ الأخلاقية للمدرب	*The moral principls of a coach*

وسوف نتناول هنا كل منها بشئ من التفصيل.

أولا : وظيفة المدرب ***The function of coach :***

١- إن الغرض الاساسى من تنظيم أى فريق للكرة الطائرة تتمثل فى تنشأة أو خلق (تكوين) فريق له أسلوبه الذى يميزه، ونحاول من خلال هذا الفريق أن نحقق نتائج باهرة، وهنا لا داعى لتأكيد القول بأنه يجب على المدرب أن يرفع مستوى هذا الفريق فنيا أو تكتيكيا ، سواء من خلال تعليم علمى شديد الدقة أو من خلال التدريب بدقة، فكلها امور تمثل قضية منتهية، فمعروف أن هذه الاشياء هى أساس عمل المدرب، ولكن الأهم بجوار هذا القالب هو محاولة خلق الروح الرياضية العالية، وأن تتمتع نتائجه التى ينجزها بصفة الاستمرارية، وأيضا يجب على المدرب أن يبحث جيدا، وأن يكون متفهما لدورة الذى سوف يحدد تصرفاته ويقوده إلى تحقيق هدفه.

فمن خلال هذه الأمور جميعها يمكن أن يعمل بكفاءة عالية فى محاولة الحصول على ضعف النتيجة ولكن بنصف الجمهور، وكلها تعود على فريقه فى النهاية إلى تحقيق الهدف المرجو.

يعتبر الاتحاد الصينى للكرة الطائرة أحد الهيئات ذات الانجازات الأقليمية النشطة التى تحاول أن تعمل جاهدة على إبراز الدور الحيوى لمدرب الكرة الطائرة وكذا الدور الخاص بوظيفته، فهم يؤكدون باستمرار بأنه يجب أن يلعب دورا قياديا، وأن يكون شخصية واضحة، تنعكس على عمله مع الفريق، حيث تعطيه دفعه قوية لتحقيق النصر.

ويبقى هنا سؤال يفرض نفسه، ماهو الدور الذى يجب على المدرب أن يلعبه بعد أن يأخذ مسئولية الفريق كاملة، ليضمن الدقة العلمية ؟

What role should the coach play, after taking compelety charge of the team, to ensure it's Consistent progress ?

بعد دراسات وأبحاث مستفيضة ومتكاملة نستطيع أن نحدد هذه الدور فى الثلاث نقاط الاساسية التالية :

١ - يجب أن يعد الهدف *he should set the goal*

٢ - يجب عليه أن يتخذ خطة طويلة الأجل لتقدم الفريق

He should make long - term plans for the teams progress

٣ - أن يصبح مصمما ومخططاً جيداً لمستقبل الفريق

he should be a good designer of the team's future

إن أولى واجبات مدرب الكرة الطائرة تماثل أولى واجبات أى مدرب فى الأنشطة الرياضية الأخرى، والتى تتمثل فى قيادة فريقه أثناء كفاحه للوصول إلى الهدف الذى ينشده، والذى سبق أن أعد له إعداد معين، ومن وجهة نظرى هى أن المدرب بقوة شخصيته وحماسه وحسن التصرف ـ كذا حسن إعطاء تعليماته وتوجيهاته، كلها أمور سوف تحفز الفريق للتقدم وأخيرا طموحه الكبير وقيادته وفعاليته سوف تنير الطريق للفريق، وتتغلب على الصعوبات وتقودهم للنصر.

"His great ambition and high ideals will point the way for the team, overcoming difficulties, Leading the team to victory.

ان عالم الرياضة عالم فريد فهناك لحظات النشوة التى تعرف بنشوة الانتصار، وهناك الآسى والحزن وعلامات الحسرة عند الهزيمة، ولعبة الكرة الطائرة لعبة فريدة ذات طابع خاص ميزها عن باقى العاب الكرة الأخرى فهى لها عالمها الفريد الملئ بالاثارة، والتى تظهر من خلال ممارستها علامات النشوة عن النصر والحسرة عند الهزيمة، بمعنى أخر فيها أيضا يوجد النجاح والفشل، ولكل أسبابه، فربما يكون السبب الرئيسى للفشل مرجعه قصرا النظر لدى بعض المدربين، الذين يبدوا لهم فى كثيرا من الأحيان أنهم يجب أن يكونوا مشدودين إلى النجاح، وهم لايلاحظون أنهم يفقدون حماسهم فترة بعد فترة، ويتولد لديهم الأحساس بالفشل فهم عادة ما يفقدوا مقدرتهم وحكمهم فى تحقيق الأهداف المرجوه للفريق، فهم لا يعلمون أن الأهداف الصحيحة

تجعل مستقبل فرقهم أكثر إشعاعا وبريقاً.

أنه من السهل جدا أن نتكلم عن النصر، فمن منا لا يجب أن يعيش لحظه النصر ويحس بنشوة الانتصار، ولكن علينا أن نعرف أن الطريق إلى النصر دائما طريق صعب ملئ بالعقبات والاختيارات والاختيارات التى يجب أن يخوضها كل مدرب، **وهنا يجب على المدرب أن ينظر للإمام**

The coach should set forward

- **يجب على المدرب أن يتبع حالة فريقه وظروفه**

The coach should according to his team's condition

- **يجب على المدرب أن يفسر الواجبات على المراحل مختلفة**

The coach should detailed tasks for different periods

- **يجب على المدرب أن يخطط للطرق التى تحقق التقدم السريع فى التدريب**

The coach should plan methods for ropid progress in training

وتبعا لطرق الكرة الطائرة العالمية يجب على المدرب أن يحدد أسلوبه الفنى ومن خلال التدريب يرفع المستوى الفنى ليطور ويحسن هذا الاسلوب وعلى كل فإنه لا توجد صعوبة على الإطلاق لدى المدربين أن يقومون بعملين هامين لهما إرتباطاً بالعملية التدريبية التربوية وكلاهما مكمل لبعضهما البعض لا يمكن بأى حال، فصلهما إلا وهما :

- **أن يعدو الأهداف** ***To set the goals***
- **أن يتبع أو يكون أو يخلق برامج التدريب الجيدة التى تعمل على تحقيق هذه الأهداف**

to creat, the perfect training programs which achivement this goals

ولكن كما نعرف جميعا فان المدرب عند عمله مع فريقه ولاعبيه فإن قيادته له، وتنظيمه لبرامجه التدريبية، وطريقة تعامله مع الفريق وحسن وادارته لمباراياته .. الخ، جميعها أشياء عادة ما تكون موضع إختبار (سواء كانت من جانب المسئولون فى النادى أو المسئولون عن النشاط، أو من جانبه هو شخصيا من جانب الإعلام.. الخ)، وبالتالى فإن هذا يتطلب من المدرب الكثير من الوقت والجهد، فيجب على المدرب أن يعمل بصبر مع لاعبيه، ليحصل على كل ما هو إيجابى لديهم، وبطريقة تجعلهم

مدركين وواعين للهدف العام الذى وضعه، بمعنى أخر يشاركون فى تحقيق هذا الهدف.

إن الأسلوب المميز لطريقة تدريب الفريق ولعبه عادة ما يكون مرتبط جدا بطريقة وأسلوب المدرب فى التدريب، بل تصبح هذه الطريقة مميزة للفريق، وأيضا كلاهما يرتبط بشخصية المدرب، وذلك من منطلق أن تطور طريقة الفريق وتحسنه تعتمد بصورة كبيرة على الإدارة الصارمة وقوة شخصية المدرب، وفى هذا الصدد يجب علينا ضرورة الإشارة إلى المقولة الصينية فى الكرة الطائرة والتى تقول :

« انه بالنسبة لتدريب الفريق فإن ٣ من عشرة (بمعنى ثلاث درجات من عشرة) تدريب، وسبعة من عشرة إدارة ».

chinese Volleyball circles there as saying"for team training three out of ten is training and seven out of ten is manegement"

ونظرا لأهمية درجة الادارة لدى مدرب الكرة الطائرة فإننا ننصح بأنه يجب عليه أن يضع القواعد ويوزع الأدوار على اللاعبين ليتبعوا هذه القواعد، وليقوم كل منهم بدوره، فمن خلال هذه الطريقة يمكن للمدرب أن ينجز خطته ويضعها فى صور عملية.

وفى الحقيقة توجد العديد من مدارس الكرة الطائرة الدولية العالمية لطرق اللعب والتدريب التى تميز الكرة الطائرة، وهذا ما يمكن ملاحظته فالمدرسة العالمية الأوربية تختلف عن مدرسة الولايات المتحدة الامريكية، وكلاهما أيضا يختلف عن مدارس دول شرق أسيا، التى أختلفت هى أيضا بين بعضها البعض، وقد تتشابه بعض المدارس فى طرق وأساليب فنية وتكتيكية وقد تختلف فى طرق وأساليب أخرى، ومن الضرورى دراسة طرق وأساليب هذه المدارس دراسة مستفيضة خاصة عن علاقتها ومما هو جدير بالذكر فى هذا الصدد أن فريق الكرة الطائرة الصينى للسيدات قد درس الأساليب الفنية لكل من فرق أوربا والولايات المتحدة الامريكية وكذا اليابان، ثم كون بعد ذلك الاسلوب الخاص، والذى أصبح يتميزه به، فمثلا نجده قد أبتدع أسلوب فى الهجوم، يعتمد على الهجوم من جميع الجهات، كذلك أبتدع اسلوبا فى الدفاع يعتمد على أساليب فنية متنوعة تبعا لخطوطها الموجهه.

وإذا كان هذا ما يرتبط بالشق الأول الخاص بأداء الفرق، علينا أن نتناول الشق الثانى الذى يرتبط بالتدريب، فعلى المدرب ضرورة عمل الآتى :

* يجب على المدرب أن يبتدع أو يخلق برنامجاً تدريبيا :

The coach must create a training program

* هذا البرنامج التدريبى يجب أن يشتمل على الأساليب الفنية والتكتيكية والبدنية الاساسية المعروفة فى التدريب

The creating program must imcludes techiniques, tactices, fitness consitation awarness

* يجب على المدرب أن يؤكد على المهارات الاساسية للأغراض المشتركة أو المركبة

The coach must should put an emphasis on basic skills for combing purposes

* يجب على المدرب أن يعمل على تطوير اللاعب فى جميع النواحى

The coach should make to develop the player in all around

* يجب على المدرب ألا يؤكد بدرجة أكثر من اللازم على الهجوم وإهمال الدفاع والعكس

The coach should not overemphasiszethe attack or defenses

* يجب على المدرب أن يؤكد على التدريبات التكتيكية التى يجب أن تسير (جنب إلى جنب) أو يبرر مع الخطوط المواجهة المكونة للتكتيكيات الخاصة

The coach should emphasis or tactics drills which must go in hand with guideline forming its own tactics

* يجب أن يعرف أن تشكيل الفريق هام جداً وضرورى

The coach must know that team line up is important and essential

* يجب على المدرب أن يعرف لاعبيه جيدا لكى يتمكن من وضع التشكيل المؤثر والكفء للفريق.

Acoch should know his players well so he can effectively decide line up

* يجب على المدرب عمليا أن يؤكد ويهتم أثناء الوحدة التدريبية بالتوجيه وإعطاء النموذج.

The coach should be emphasis practialy during the training unit with directing and mock - up

* يجب على المدرب أن يعرف أن تدريب البنية الأساسية هو العنصر الإيجابى فى رفع مستوى الفريق.

The coach must emphasizing development the quick reactions and jumping abilities

(عموما، يجب علينا أن نعرف جميعا أن الوظيفة الأساسية للمدرب هى أن يرفع مستوى الفريق، وزن يكون ذلك من خلال شعاره تخطيط متماسك، اجراءات تدريب عالية المستوى

Concercte planning and high level of training measure

إن مايتمتع به المدرب من قدرات خاصة بمهنة التدريب، سوف تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الفريق، لذلك ننصح المدربين بضرورة البحث والدراسة والإطلاع على أحد ماكتب فى مجال التدريب، أيضا من خلال التدريب الذى يجب أن يتسم بالصرامة والذى يجب أن يضعه فى أفكار منظمة يستطيع تحقيقها من خلال اللاعبين.

وأخيرا نستطيع القول بأن المدرب هو القائد في المباراه ***the coach is the commander in competition***، وهذه المباراة بالطبع تمثل قمة الهدف الذى يعمل الكل جاهدا فى محاولة الوصول اليه، وخير صورة لإظهار دور هذا القائد - هى المبارة.

١ - فعلينا جميعا ملاحظة كيف يلعب؟

٢ - كيف يحاول أن يكون فى وضع المسيطر؟

٣ - كيف يلم بالفريق المنافس؟ كيف يتخذ القرارات الصحيحة؟

٤ - كيف يستخدم اللاعبين بطريقة صحيحة، تؤثر على سير المباراه؟

ثانيا: المدرب كشخصية معونه للفريق (أو كمنسق للفريق):

The coach as coordination personality for the team

عندما يخوض فريق الكرة الطائرة مباراه، أى مباراه، سواء كانت هذه المباراه على ملعبه أو خارج ملعبه، هنا يقع على المدرب عبء مسئولية كبيرة وهامة، فيجب أن يكون هذا المدرب:

١ - لديه حس وحدس عال قادرا على التنبؤ بالمشاكل قبل حدوثها والعل على حلها بأسرع مايمكن.

٢ - قادرا على سرعة تكوين الرأى الإيجابى لمجابهة هذه المشاكل.

٣ - يجب أن يكون مستبط الفكر الاداري *idelolgical enducator* والمدير التدريبى *training director*

٤ - وإدارى للحياه اليومية *aneverday lif manager*

ثالثاً : المبادئ الاخلاقية للمدرب

the moral principles of a coach

لكى يتمتع كل منا بالمبادىء الاخلاقية المرتبطة به كمدرب، والتى تساعده على إتمام وظيفته كمدرب يجب أن نستحضر أو نتصف بمجموعة من المبادىء التالية مجتمعة معا، والتى سوف نتطرق لها ولكن أولا:

على المدربين الممتازين أن يكونوا طموحيين ومنضبطين ذاتيا.

the Coaches must to be ambitions and self disicplined

وفى مجال الكرة الطائرة، نستطيع ملاحظة عديد من المدربين الذين لديهم المقدرة التدريبية وميزة الطموح، وهذا عادة ما يكون ناشئا عن الأهداف التى يضعها كل مدرب للاعبين والفريق، فمما لا شك فيه أن طموح المدرب سوف يؤثر بالتالى على تطوير الفريق، ولكن ليس فى كل الأحوال، بمعنى أن هذا لا يعنى أنه لو كان لديك الطموح، سوف تفوز بالبطولة ولكن ذلك هو المبدأ الأساسى.

أن مجموعة المبادئ التالية (*) تستطيع أن تجعل كل منا مدربا طموحا ومنضبطاً ذاتيا :

١ - يجب على كل مدرب أن يكون منسجما مع لاعبيه مرتبطا بهم يوم بعد يوم.
٢ - يضع فى اعتباره أن حديثه وسلوكه وحتى شخصيته سيكون لها تأثيرا كبيرا على لاعبيه.
٣ - أن يعلم فى قراره نفسه بأنه هو المعلم والمدرس لذلك يجب عليه أن يكون منضبطا ذاتيا.
٤ - أن أى شئ يتحدث فيه يجب أن يكون فعالا وذا أثرطيب للأداء.
٥ - أن يحدد خططه الموجهة وبشكل واسلوب فنى خاص به.
٦ - يجب على المدرب أن يكون مطلعا على أحدث تطورات الكرة الطائرة الحديثة.
٧ - أن يضع فى الاعتبار الأول ان الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية والمهارية وكذا اسلوبى الدفاع والهجوم هما الأهداف الاساسية السريعة التى تحقق هدفه العام مباشرة.

---

* للاستزاده، يرجى مراجعة المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب فصل صفات المدرب الناجح أيضا صفات وخصائص المدرب الفصل الأول من هذا الكتاب.

تؤكد كل من النقطة (٦)، (٧) ما أشار اليه المدرب الصيني دايماتسو هيروفيمي Daimatsu hirofumi، للفريق القومي للسيدات أنه قد حلل وضعهم الخاص بهم، وتوصل الى عدة حقائق هامة، يجب عليه أن يضعها نصب عينيه، فهم لم يلحقوا بالأوربين والامريكيين من حيث الطول، كذلك لم يكونوا في سرعة اليابانين، كذلك كان «على بالتالى أن اعترف بأنه لم يكن فى استطاعتى محاكاه هذه الطرق، ولكن من جهة أخرى كان على أن استنبط أساليب وطرق جديدة، وعلى العموم فإن فكرة الهجوم من كل الجهات والدفاع بأساليب فنية والارتقاء بهما جديدة كانت هى أساسيات عملى كمدرب وهدفى الرئيسي».

المدرب والتزامل (التزاوج) مع جماعة اللاعبين

The coach must cope with the players a collective

أن من ضمن الاعباء الذى تقع على كاهل المدرب أن يكافح على قدم المساواه لكى يتزامل (يتزاوج *cope*) مع جماعة اللاعبين الأمر الذى يتطلب منه مقدرة خاصة على القيادة، فلو كان هناك أى من المدربين يود أن يكون ناجحاً فى عمله، ويكون قادرا على إدارة فريقه جيدا، يجب عليه أولاً أن يبرهن مجموعة الأعمال التالية قدرته على القيادة منها:

١ - ينشئ ويؤكد علاقة تعاون مع اللاعبين

must establish a good Co - operative relation ship with the player's

٢ - يجب عليه أن ينمى الجانب النظرى للكرة الطائرة لكى يحسن ويطور من قدراته التدريبية.

The coach must improve his volleyball theory in order to develop his coaching a bilities

٣ - المدرب هو مخطط البرامج، وهو ايضا المشرف الذى يمتلك قدرات ذات خبرة واحتراف تؤثر على تطور الفريق

The coach is a pragram planner and also a supervisor whose professional abilities will influence the devlopment of the team

٤ - يجب أن يعطى انتباهه وملاحظاته لكى يتعلم كيف يقيم نقاط القوة فى الفرق الأخرى.

The coach should give attention to learn and evaluat the strong points of the other team

فالكرة الطائرة تعتبر أحد الألعاب الرياضية التنافسية يمارسها العديد من الفرق ولكل فريق لديه اسلوب وطريقة لعبه الخاصة به

وفى خلال المباريات نجد تلك الشخصية الفريدة والمميزة ألا وهى مدرب الفريق، نجدها شخصية مخالفة تماما عن تلك التى فى التدريب فهو يجد نفسه أمام عقبات وصعوبات *difficultes setbacks* وعوائق وعليه أن يواجهها، بما فى ذلك خسارته لأحد المباريات أو منافسة أو بطولة ما، ولكنه لا ينسحب ابدا أمام الهزيمة، لكن هذا لا يمنع أنه فى بعض الأحيان يتم تحيته بالزهور *greated with flower's*، خاصة بعد النصر الكبير.

أن قصة كفاح الفريق الصينى للسيدات فى الكرة الطائرة والذى حقق نصراً كبيرا فى عام ١٩٨١، لم تأخذهم لذه وحلوه الانتصار ونشوة الفرح لان يكتفوا بذلك، ولكن كان عليهم أن يبدأو مرة أخرى من نقطة البداية، وأن يتولد لديهم الشعور بضرورة التصميم على تحقيق انتصارات أخرى عديدة، لذلك فنحن نرى فى الوقت الحاضر وفى الصين أصبحت الكرة الطائرة أكثر وأكثر تنافسا وفعالية خاصة بين الفرق بعضهم لبعض محليا، وبين فرقهم القومية والفرق الأخرى عالميا، فالكرة الطائرة فى تطور مستمر، ومن هنا على المدرب أن يدرك أو يتيقن أن حتي الانتصارات العظيمة ليست كاملة.

the coach must fully realize that even the greatest victories are not perfect

لذلك عليه أن يعرف أنه مازال لديه طريق طويل فى التكتيكات، هذا من جهه أخرى عليه أن يكون مبتكرا متطورا لهذه التكتيكيات ولقد أثبتت لنا الخبرة والتجارب أن أى فريق كرة طائرة يمتلك الطرق والأساليب الفنية والتكتيكات الحديثة والجديدة المتطورة يكون هو دائما المتقدم وقائداً فى مجال الكرة الطائرة، وهذا يتطلب منه أن يفكر ويطبق بجرأه

His requires the coach to think and apply boally

٣ الفصل الثالث

مدرب الكرة الطائرة والانتماء الرياضى

Volleball Coach and the a thletic Loyalty

- الانتماء الرياضى.
- كيف نعلم الانتماء الرياضى.
- إنماء الانتماء لدى المبتدئين والناشئين.
- كيفية التدريب على الانتماء.

مدرب الكرة الطائرة والإنتماء الرياضي

Volleyball coach and the athletic loyalty

١ - الإنتماء لدى اللاعبين

كيف نعلم اللاعب الانتماء؟

الانتماء أمر حيوى وأساسى للكائن الحى بصفة عامة وللإنسان بصفة خاصة، فالكائنات تتلاقى ويحدث بينها التآلف الذى يقوى يوم بعد يوم الذى يرتبط بالمكان والزمان.

فنحن تارة نرى إنتماء لدى الأفراد بعضهم لبعض، وتارة أخرى نرى الإنتماء اتجاه شئ معين، الذى يكون فى معظم الأحيان ملموساً ومحسوساً، أو نجده لكنه غير محسوساً - فبدون ذلك الانتماء يشعر الإنسان فى العادة بالفراغ والضياع، وهذه أحد الأوقات التى يمكن أن تهمين على الإنسان وتوصله الى أقصى درجة من درجات الانهيار، والتى سوف تنعكس بالتالى على المجتمع، وفى الحقيقة إن هذا الانهيار يعتبر آفه من الآفات التى قد تواجهها بعض المجتمعات والتى لا يتسع المجال لذكرها هنا، والذى سوف نتطرق اليها لاحقا.

فالانسان بحكم خلقه وتكوينه يميل إلى أن يكون إجتماعيا ليجد ما وجد من أجله، وبالتالى أصبحت الاجتماعية أحد الخصائص أو السمات التى تميز إنسان عن أخر فهذا انسان اجتماعى وأخر انبساطى وثالث قيادى.. الخ من السمات التى تميز الإنسان والتى تعتبر خصائص تميز شخص عن أخر.

فالإنسان منذ بدء خلقه ينتمى الى الأم وهو طفل، وإلى البيت فى المنشأة أو النشأة وهو صغير ثم إلى المدرسة ويتدرج وتتدرج بالتبعية درجات الانتماء إلى أن تصل إلى انتماؤه الى المجتمع الذى يعيش فى وسطه فيتشبع بتقاليده ويدافع عنها، بل يمتد هذا الى أنه لا يتهاون بالدفاع عنها بضراوة، وتتسع دائرة الانتماء إلى أن تشمل الوطن، وبذلك نرى أن المحصلة هنا الانتماء إلى الوطن بحكم الوجود، مجمل القول أن الكائن البشرى ينتمى إلى الإنسانية بحكم أنه إنسان.

وللانتماء اشكال وصور عديدة، فكما سبق وذكرنا نجد أن الانسان ينتمى إلى الاسرة بحكم مولده، ونشأته فيها يتطبع بطبعها ويحمل مبادئها وقيمها وتقاليدها، أيضا هناك شكل أخر للانتماء وهو ما يعرف بالانتماء العقائدى فالانسان ينتمى الى

دين بحكم العقيدة والإيمان والاقتناع، العقيدة التى عندما ولد وجدها.

وذلك النوع من الإقتناع نجد أنه ، يزيد يوما بعد يوم لديه عندما يتعلم ذلك بدء من الأبوين وأثناء رحلة التعليم إلى مرحلة الإقتناع التام بدينه.

وفى العديد من أمثلة الانتماء نجد هناك الانتماء الرياضى اتجاه لعبه معينة يمارسها أو نادى معين ينتمى اليه.

كذلك نجد هناك ما يعرف بالانتماء الطبقى والذى يقصد به الانتماء إلى طبقة معينة من المجتمع كالانتماء إلى الطبقات الدنيا أو وسطى وحتى الطبقات العليا، والتى فى العادة تلعب فيها كل من الظروف الاجتماعية والتنشئة البيئية وذلك بحكم المقاييس الكثيرة والمعايير المختلفه ، فالإنسان أما سوى وغير سوى، والإنسان السوى لا يعيش ولا يتواجد فى مجتمع دون أن ينتمى له وفى أحد الصور أو الاشكال السابقة للانتماء، والا أصبح متعايشا وليس موجود بقوة الحياة واليقين.

أن الانتماء أمر حيوى وأساس للإنسان يتوالد معه وينمو بنموه ويتواجد فى كيانه فلا يستطيع أن يعيش ويتعايش دون هذا الانتماء.

أن الانتماء أمر بالغ الأهمية يجب أن نعمقه فى أطفالنا وشبابنا حتى يشعروا ويصبحوا مواطنين صالحين يستفيد منهم المجتمع ويستفدون منه مثلا وقدره يحتذى به.

الإنتماء الرياضى *Athleletic Loyalty*

وفى العديد من أمثلة الانتماء التى تناولنا بعضها سلفا نجد أن هناك ما يعرف بالانتماء الرياضى اتجاه لعبة معينة أو نادى معين ينتمى اليه الفرد إما بالتشيجع أو الممارسة. والانتماء الرياضى يتخذ صورا عديدة، فهناك الانتماء إلى نادى معين بحكم انضمام الاسرة فى البداية إلى ذلك النادى، وجد فيه الفرد كل ما يحتاجه ويرتاح اليه من ممارسات، أصدقاء .. العاب.. الخ بصفة عامة وسط رياضى اجتماعى يرتاح اليه، وقد يكون الانتماء لذلك النادى يرجع الى اعجاب الفرد بطريق لعب لهذا النادى، أو إلى مستوى نجومه أو إلى حصوله واستحواذه لأكبر عدد من البطولات أو إلى تمثيله المشرف للبلاد، هنا يكون الانتماء بالتشجيع.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو كيف يتسنى لنا إيجاد هذا الانتماء وتنميته لدى اللاعبين؟ خاصة الناشئين منهم الذين يشبوا ويصبحوا فيما بعد من ذوى المستويات العاليه والبطوله صالحين لتمثيل الوطن فى مختلف المحافل الدولية، حتى يكونوا قدوه يحتذى بها الصغار والكبار.

وللاجابة على هذا التساؤل نجد لازما علينا أولا وقبل كل شئ أن نوضح مفهوم أو تعريف الانتماء.

ويمكن تعريف الانتماء، بأنه ذلك الارتباط وثيق الصلة بمن يتعايش معهم الإنسان، كما تعرفه ساميه خضر صالح (*) استاذ الاجتماع بأنه رد الشئ إلى أصله، فالانسان قد يكون مرتبطا اتجاه شئ معين يشتد اليه ويجد الراحة فيه كما سبق وأشرنا. فى ارتباط الطفل بالوالدين ثم الاسرة ثم المدرسة فالعمل.

فالمحصلة فى النهاية تكون الارتباط (وما يعرف) بالانتماء الوطنى. خير دليل على ذلك الانتماء الذى يكون فى هذا الجزء بالذات عندما يطلب الفرد لأداء الواجب العسكرى.

وقد حاول البعض من علماء النفس تشبيه ذلك الانتماء أو الارتباط «الزرع»، الذى يبدأ بذره ثم يثبت ذرعا وينتهى بالحصاد.

وعليه فالسؤال الذى يطرح نفسه ويلح للاجابة عليه عندما تطرقنا لهذا الموضوع هو كيف نولد أو نزرع هذا الارتباط أو الانتماء، كما يحلو لنا أن نطلق عليه لدى صغار الرياضيين ؟

انماء الانتماء لدى المبتدئين والناشئين :

وفى الحقيقة أن هذا الموضوع صعب حبكة فقد يكون الصغير رياضى التنشئة أو قد يكون قوى الإقتناع بالممارسة الرياضية وأهميتها أو يمتلك من المؤهلات التى تمكنه من المزاولة وبالتالى يصبح أمر إمتناعه أو ارتباطه بذلك النشاط الرياضى أمر سهلا، ولكن ماذا يحدث لو أن هذا الصغير او الناشئ غير ذلك بالمرة ؟

وللإجابة نستطيع القول بأن الانتماء يبدأ لدى اللاعب المبتدئ أو اللاعب الناشئ منذ الصغر فهناك من الامور أو الأسس التربوية الرياضية السليمة تحيط به تؤثر فيه ويتأثر بها ومن امثلتها أو أمثلة تلك الأمور ما نشير اليه من خلال مجموعة النقاط التالية :

- اصطحاب الوالد أو الوالدين له، إلى النادى ومشاهدته له (الوالد) أو الوالدين وهو أو هم يمارسا رياضيتهم المفضلة.
- التشجيع الحار الذى يلقاه والده خاصة إذا كانت الممارسة التطبيقية الرياضية على مستوى البطولة، هنا يتمنى الناشئ أن يكون مكانه أو يصبح مثله.

(*) د. ساميه خضر صالح استاذ علم الاجتماع كلية التربية جامعة عين شمس.

- استلام أحد الوالدين لبعض الجوائز العينية أو المادية أثناء التصفيق الحار والتصويرالاعلامى ، هنا يتمنى الناشئ أن يكون مكانه.
- المقابلات الحارة والاعجاب الشديد بأحد الوالدين داخل جدران النادى من قبل جمهور المشجعين.
- دور الوالدين أو أحدهما داخل المؤسسة التربوية (النادى) من خلال العمل التطوعى الرياضى.
- العلاقات الاجتماعية التى يتمتع بها كلاً من الوالد أو الوالده أو كلاهما.
- تشجيع الوالد أو الوالدين للنادى الذى ينتمون اليه خلال اللقاءات الدورية للنادى (بطولة دورى - بطوله جمهورية.. الخ).
- تشجيع الأم أو الأب له لأن يكون مثل اللاعب ذوى مستوى عالى.
- مدى اقتناع الوالدين بأهمية ممارسة نجلهم الرياضة وتشجيعه لهم.
- جو الحب والالفة الذى يتمتع به مع أصدقائه ومن هم فى سنه.
- تشجيع أحد الوالدين على اختياره أو توجيهه لنوع معين من الرياضة.
- مشاعره وأحساسيه التى يشعر بها عند تشجيع المدرب أو زملائه.
- اهتمام إدارة النادى بقطاع البراعم والناشئين وحثهم على ممارسة النشاط.
- تشجيع ادارات النادى للناشئين أو البراعم من خلال دعوتهم فى حفلات توزيع الجوائز وذلك فى جو عام يثير غرائزهم الرياضية ويتمنون أن يكونوا مثل هؤلاء الممثلين عن النادى.
- شراء الأهل والوالدين للزى الرياضى للنادى حتى قبل أن يمارس أو يشارك فى أحد الالعاب لزيادة الارتباط بالنادى.
- اشراك الناشئ أو المبتدئين فى مدارس التوجيه الرياضى، داخل النادى.
- تشديد ولى أمر المبتدئ أو الناشئ على أهمية ممارسة رياضة أو الاتجاه الى رياضة معينة ومتابعته.
- عدم إهمال ولى الأمر للإبن اللاعب المبتدئى أو الناشيء لبعض الأولية مثل احترام مواعيد التدريب، شراء الزى المناسب فى الأول، محاولة تنفيذ تعليمات المدرب من عدم السهر، الغذاء الرياضى.. الخ.
- التأكيد على دراسة الشخصيات الرياضية بصفة عامة وفى رياضة أو لعبة الناشئ بصفة خاصة، لكى يحذوا حذوها.
- كثرة الحديث عن هؤلاء البراعم والناشئين والمواهب الرياضية أمامه، واعطائه الدافع والأمل والطموح لان يكون أحد هؤلاء

ان الانتماء لايأتى من فراغ بل هو تربية وتنشئة واكتساب مشاعر وأحاسيس، كذلك، كان من المهم جدا تقويه الانتماء لمجموعه الرموز السابقة وإعطائها حقها.

فمثلا عند الحديث عن أحد المواقف الرياضية أو القصص الرياضية الواقعية لأحد الشخصيات الرياضية الهامة، وكيفية تكريم مثل هذا البطل، ووصف المشاعر الفياضة التى تحدث له عند استلام الجوائز المادية والعينية، كذلك مشاعره أثناء وقوفه لتحيه السلام الجمهورى لعلم بلده وهو يرتفع فى المحافل الدولية كل هذه الرموز لابد من النظر اليها بهالة من الاحترام، مثل هذه الأمور جميعها تزيد الدافع لدى الرياضى وتعمل على زيادة حدة الحث لأن يكون مثل هذه الشخصية فيعمل على زيادة العطاء فى لعبته أملا فى الوصول إلى درجة عالية من الانجاز الأمثل، وهذه طريقة ترفع الارتباط وتزيد الانتماء لدى الرياضيين.

وعندما يتبعد لاعب عن رياضة ما أو لعبه يفضلها نتيجة ظروف خاصة أو معينة، كالمرض والامتحانات الدراسية.. الخ سرعان ما نجد أنه يشعر بالحنين لها ويصبح منتميا خاصة إذا ما شاهد أقرانه من اللاعبين قد تحسن مستواهم وأصبحوا قاب قوسين أو أدنى، فإن مثل هذه الأمور تزيد من إنتماؤه واصراره على معاودة اللعب بكل جد وإجتهاد ومحاولة اللحاق بمستوى الزملاء أو الاقران، ويمكن للمدرب أن يستغل هذا الأمر لزيادة الارتباط بين اللاعب والنشاط من خلال رفع درجات الحث.

ولا ننسى أيضا التاريخ الرياضى لأحد البطولات أو لاحد الأفراد أو الشخصيات الرياضية المتميزة، بمعنى أخر الاحداث الرياضية خاصة تلك المرتبطة بالرياضة أو اللعبه التى يمارسها الناشئ أو اللاعب، فهذا سوف يزيد من أحاسيسه الجياشة لدى هؤلاء وتزرع فيهم حب تلك الرياضة فيتوالد الانتماء نحو هذه اللعبه، ولو كان موجود لسوف تكون زيادته أمرا متوقعا.

ولا يكتفى بمثل تلك الأمور السابقة التى تطرقنا اليها بل يمتد الحديث ليشمل أيضا المحافظة على الممتلكات الرياضية الخاصة من ملابس، مهمات رياضية .. الخ. إلى الممتلكات العامة داخل النادى من ملاعب - كرات شباك.. الخ.

فالمحافظة على مثل هذه الاشياء والاهتمام بها أن ودلت تدل على مدى إنتماؤه لهذه اللعبه.

وفى هذا الصدد نرى ضرورة تضافر جميع مؤسسات الدولة بدءاً من الأسرة إلى المدرسة فالجامعة إلى وسائل الإعلام لحث الناشئين واللاعبين على توفير المناخ الرياضى الملائم لهم.

ويعتبر الإعلام المرئى أحد العوامل الاساسية فى تنمية الإنتماء الرياضى لدى جميع الرياضيين كبارا وصغار، ولكن مع الناشئين فله معنى خاص لما له من أثر كبير فى نفوسهم فهو يحل محل الأب والأم بالبيت والمدرس بالمدرسة فهو يخاطب عقولهم فى جميع المؤسسات أثناء المناسبات العامة والقومية وأثناء الدراسة وفور الإنتهاء منها فهذه الأدوات الإعلامية تدخل جميع البيوت دون إستئذان، لذلك يمكن استغلاله فى توجيه العديد من السلوكيات فمثلا يمكننا من خلاله توجيه الدعوة الى ممارسة شكل أو لون معين من الوان النشاط الرياضى يتساوى فيه مع الوان النشاط الأخرى سواء تعليميه أو ثقافية أو اجتماعية.

فعن طريق هذه الدعوة ومن خلال التعريف بالنشاط الرياضى وأهميته ممارسته للحالة البدنية والوظيفية، مصحوبا ببعض المواقف والطرائف والأقاصيص التى تخاطب مثل هذه العقول البريئة لسوف يشجعها على الانخراط فى ممارسة هذا النشاط خاصة إذا ما كانت هناك ممارسة أو لقاء بطولى يضم من فى سنهم.

هنا لا يقتصر دور الوسيلة الاعلامية المرئية أو المسموعة على مجرد التعريف بالنشاط وإعطاؤه النصح بل المهم أن يمتد عمل هذه الوسائل الاعلامية إلى أبعد من ذلك، فلابد من حث الصغار والناشئين والشباب على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتوجيههم إلى نشاط رياضى معين أو مجموعة من الأنشطة تتناسب وتلك المراحل السنية بدء من الطفولة وحتى الجماعة، وبذلك نضمن فى هذه الجزئية عدم انخراط هذا الجيل بمختلف اعماره السنيه فى طريق الأفكار خاصة تلك التى تدعو إلى التطرف والفكر العقيم ونبذ كل ماهو جميل ونصالح المجتمع.

ان الانتماء أو الارتباط الرياضى فى رأى المؤلف يجب أن يبدأ من الخلية الأولى وهى الاسرة لكن لا يمكن لهذه الأسرة أن يقع عليها وحدها عبء إنماء وتطوير هذا الانتماء فهناك المدرسة والنادى، ولو فرض أن كل منهم يمثل ضلعا فى مثلث فعند تكامل أضلاع هذا المثلث سوف نفاجئ بسمفونيه رياضية إجتماعية رائعة، إذا يجب على جميع المؤسسات التربوية من الهيئات الرياضية أن تتكاتف جميعها فى خلق وإنماء وتطوير هذا الانتماء بما يضمن لنا :

أولا : خلق قاعدة عريضة من الممارسين المهيئيين إجتماعيا ورياضيا.

ثانيا : تتمتع هذه القاعدة بحدود إنتمائية لا حدود لها.

أن هذا الانتماء الرياضى يجعل الرياضيين أمناء على وطنهم ليس ذلك فقط أثناء اللقاءات بالمحافل الدولية، ولكن أيضا أثناء اللقاءات المحلية، بحيث يرغب كل منهم

فى إظهارهذا الإنتماء فى أكمل صورة فالمحافل الدولية تظهر لنا مدى الإنتماء الوطنى لدى الرياضيين، بينما اللقاءات المحلية تبين لنا الانتماء اتجاه النادى أو المؤسسة الرياضية التى يمثلها الرياضى.

وهنا لنا وقفه إذ يجب ألا نؤيد بما يعرف بدرجات الانتماء فهذا الانتماء لا يتجزأ فاما أن يكون هناك إنتماء أو لا يكون على الاطلاق.

وبجوار هذا الانتماء يجب أن يكون هناك تعليم ؟فأما البعض القواعد والضوابط الرياضية إذ يجب على اللاعبين أن يتعلموا احترام قواعد وقوانين اللعبه وتقاليدها الايجابية والتى فيها احترام للعبه أو النشاط بما ينعكس على احترام العادات والتقاليد الايجابية والتى فيها احترام الوطن والدين.

والإنتماء أمر ملموس ودوافعه الموجوده بيننا فنحن لا نستطيع أن نطالب هذا الناشئ أو الصغير بالانتماء ونحن نفتقد هذا الانتماء أولا نملكه فيجب أولا أن يكون لدى الأسره. (الام - الأب - الاخوه - الاخوات..)، حتى محيط الأسرة، والمدرسة والنادى... الخ هذا الانتماء الفياض، فإنتماء الاباء والامهات والأخوات بعضهم لبعضهم فى جو أسرى بديع، واحترام لبعضهم لبعض واحترام تقاليد وقيم المجتمع تجعل ناشئ أو فرد هذا الأسرة ينمو أو يتطور انمائيا بصورة إيجابية، كذلك جو المدرسة التربوى والصحى والبيئة الاجتماعية الجيدة، ثم أخيرا الوسط الرياضى المتمثل فى النادى أو المؤسسة الرياضة، ومدى اهتمامه بالرياضة ورعايه الرياضية كما من الأمور تتم وترفع روح الانتماء وتصل به الى أكمل صور الانتماء الرياضى الاجتماعى، ولك بعد ذلك أن تتخيل الشكل العام للممارسة التطبيقية للرياضيين وإنتماءهم الرياضى فيما بعد، أن الأمر لسوف يصل بالتالى الى صور غير متناهية من الانتماء الرياضى بمعنى أخر أنه ينبغى علينا

أولا : أن يكون لدينا نحن (البيت - المدرسة - النادى) هذا الشئ الفريد الذى يطلق عليه الانتماء والذى نريد أن نكسبه للناشئ أو المبتدئى.

ثانيا : أن يكون واضحا لنا ما هو المطلوب الانتماء إليه.

فمثلا لو كان هناك إنتماء للوطن - للمدرسة - للأهل - للحى، وضحنا أن هذا الانتماء فى أعلى درجاته لسوف يسهل علينا أن نكسبه الإنتماء الرياضى من خلال ما سبق الاشارة اليه عند تطرقنا الى التهيئة الرياضية الأسرية ثم المدرسة إلى النادى كما أن هناك أمر ينبغى أن يكون واضحا وينبغى ألا ننظر إليه على أنه خطأ، ولكن لا بأس من الانتماء لمجموعة من الاشياء مثل البيت - المدرسة - النادى إنتماء كلى،

لماذا ؟ لأن الانتماء لكل هذه الاشياء ينتج عنه تعارض الإنتماءات، فالانتماء مثلا لجماعة الاصدقاء قد يتعارض مع الإنتماء للاسرة، لذلك يجب أن يستغل ذلك من خلال استغلال انتماء الاصدقاء، فمثلا تشجيع صديقهم أثناء الممارسة التطبيقية للنشاط، هو ترجمة حقيقية لصورة أو لشكل الانتماء الى حماية الاصدقاء، ولكن يجب أن نوضح حقيقية هامة لدينا بالنسبة لتعدد الانتماءات وهى أن يكون لدينا قدر معقول من الوضوح فى نوع وتسلسل هذه الانتماءات.

ويبقى سؤال هام ألا وهو المتعلق.

بكيفية التدريب على الانتماء ؟

* اننا لكى ندرب شخصا على الانتماء لابد أن نتذكر دائما تلك القاعدة الذهبية التى تقول (أن تعليم القيم لا يتحقق إلا من خلال القدوة) بمعنى أنه أن لم يكن لدينا قدوه تقدمها للطفل فالكلام لا يؤثر فيه كثيراً.

وفى المجال الرياضى يجب أن يكون هناك قدوه ما كأحد الرياضيين مثلا من صغار السن والمرموقين رياضيا، والنظرة الاعلامية له، وتكريمه، الى مصافحة الرؤساء.... أو الإدلاء ببعض الاحاديث الصحفية خاصة من خلال مجلات والناشئين، وسرد العديد من القصص حول طفولته، إلى ماوصل إليه الآن... الخ، كذلك التطرق إلى حياته الاسرية، والمعاناه الرياضية له فى أول طريق البطولة نجد اننا بذلك نكون قد قدمنا للناشىء قدوه يحاول أن يحتذى بها ويملكون مثلها فى يوم من الأيام فاذا اردنا أن نعلم الناشىء ينبغى عليه أن ينتمى إلى لعبه معينة أو نادى معين فانه لاينبغى أنه يصدر منه سلوك معين أثناء الممارسة التطبيقية لهذه اللعبه، أو سلوك معين أثناء الممارسة التطبيقية لهذه اللعبه، أو سلوك معيى داخل جدران هذا النادى.

VBC

الفصل الرابع

دور ومسئوليات مدرب الكرة الطائرة نظرة لأهمية التوسع فى كتابة المحتوى

Roll and responsibiltes of Volley-ball coach's

- مدرب الكرة الطائرة والسلوك المعنوى.
- أدوار ومسئوليات وواجبات المدربين.
- الوظائف الرئيسية فى عمل المدرب.
- المدرب هو المدرس والمربى.
- المدرب هو أخصائى الرياضى.
- المدرب المنظم.
- وظائف المدرب الرئيسية.
- الوظيفة الاجتماعية للمدرب.
- المظاهر الرئيسية لعمل المدرب.

دور ومسئوليات مدرب الكرة الطائرة

Role and responsibilites of Volleyball coach's

مدرب الكرة الطائرة والسلوك المعنوى :

يعتبر دور مدرب الكرة الطائرة ومسئولياته وكذا سلوكه المعنوى يعتبر أمران هامان للغاية يجب أن ننظر إليها نظرة خاصة، حيث تمثل لكثير منا نحن العاملين فى مجال الكرة الطائرة لأكثر من (٣٠) ثلاثون عاما، مشكلة تصيب بعض منا بكثير من العصبية، يورى تكيسنوكوف (Yuri tchesnokov).

ولقد أشارت التقارير الواردة من الاتحاد الدولى للكرة الطائرة، أن هناك أكثر من مائه وأربعون (١٤٠) مليون فرد يمارسون ويشاركون فى فعاليات الكرة الطائرة على مستوى العالم، وبالطبع فإن الممارسة نعنى بها هنا اللعب والمشاركة بفعالية ضمن فريق يتضمن فى العادة تشكيل فنى واداري خاص، فالفريق يجب أن يكون مسئولا عنه جهاز فنى يتضمن (مدير فنى، ومدرب، ومساعد مدرب، ومدرب لياقه)، وهذا بالطبع على مستوى الاندية، بينما يتضمن مدرس أو معلم على مستوى المدارس التعليميه بمراحلها المختلفة، وقد أضافت إحصائيات اللاعبين، إحصائيات أخرى تتضمن أن هناك تقريبا حوالى ٦ - ٧ مليون مدرب كره الطائرة على مستوى العالم.

مدربى الكرة الطائرة *Volleyball coache's* :

والمدربين فى مجال الكرة الطائرة يمكن تقسيمهم على النحو التالى :

- مدربى الفرق القومية Coaches of national teams.
- مدربى فرق الأندية Coaches of clubs teams.
- مدربى فرق المدارس Coaches of schools teams.
- مدربى فرق الكليات والجامعات Coaches of colleges and uninversitics teams.
- مدربى فرق الاطفال أو الصغار Coaches of children's, jounirs.

أولا : أدوار ومسئوليات وواجبات المدربين

The roles, the responsibilities and tasks

ان دور مسئوليات وواجبات المدربين بمستوياتهم المختلفة، إضافه إلى ذلك مستوى

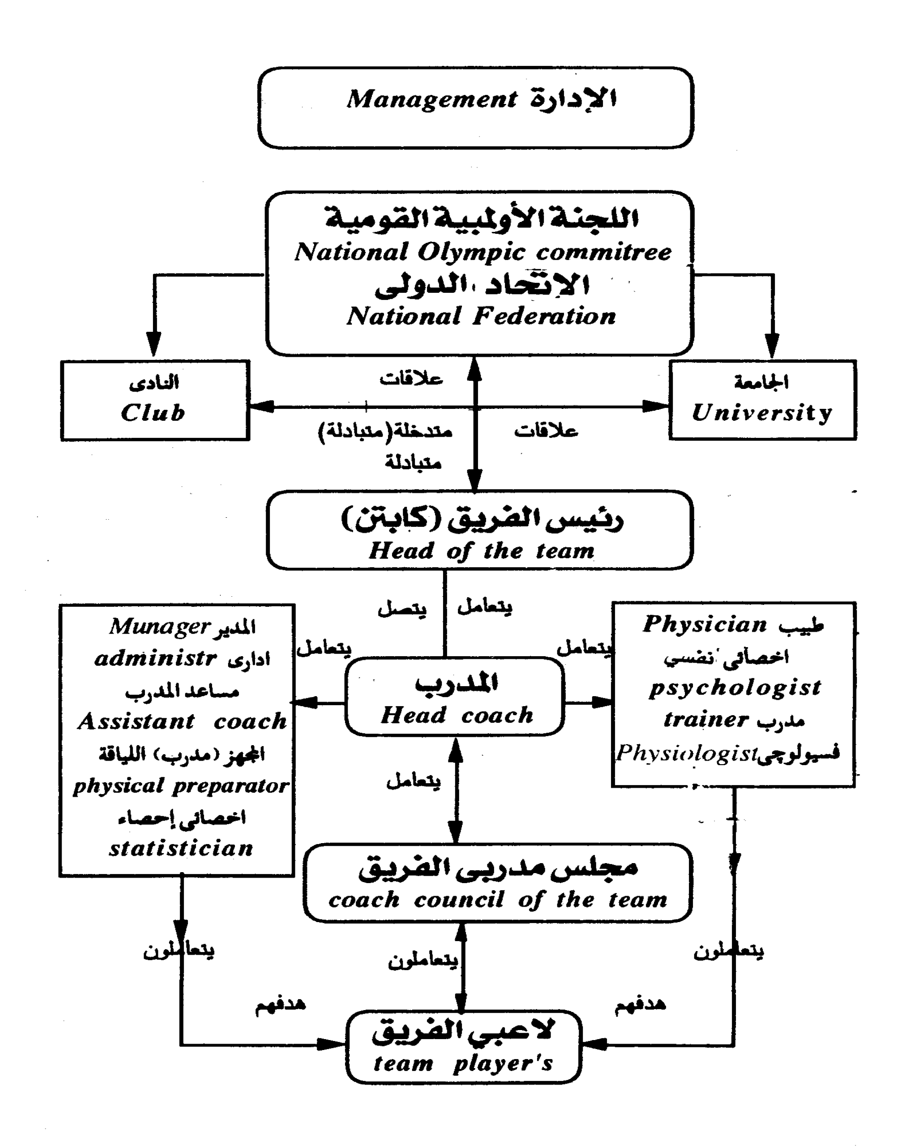
التسيد (السيطرة) .. *Mastary*، نجده يختلف بصورة كبيرة من مستوى لأخر، ومن خلال المناقشات العديدة التى تناولت هذه الأدوار والمسئوليات والواجبات، والتى كانت سببها العديد من الأسئلة والمقترحات التى كان هدفها الرئيسى التعرف على المشاكل الرئيسية المتعلقة بأدوار ومسئوليات مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة، يعطى هذا الموضوع أهمية خاصة، خاصة وأنه يتسم بصفة اساسية بالنظرة العلمية، والتكامل بها وبين المفاهيم التطبيقية، ولقد تطرق العديد من الكتاب والمتخصصين فى مجال التدريب إلى الدور الهام الذى يلعبه المدرب الرياضى، كما تناول البعض منهم أسس العمل فى مهنة التدريب، وأخرون أوضحوا من خلال مؤلفاتهم، كيف تكون شخصية هذا المدرب شخصية مؤثرة، وأخرون أشاروا إلى كيفية أن تكون مدربا ناجحا، وجميعها مجهودات جديرة بالاحترام تلقى الضوء على طبيعة تلك الشخصية الفريدة التى تعمل فى مجال التدريب، ألا وهى المدرب الرياضى.

ولقد حاولنا فى ضوء المامنا بطبيعة لعبه الكرة الطائرة ومتطلباتها، وكذا أحداثها وأدائها، كذلك شعبيتها أن نضع تصورا محددا لما يجب أن يكون عليه مدرب الكرة الطائرة بشكل خاص، وذلك من منطلق أن طبيعة اللعبه وخصائصها تحتم وجود شخصية فريدة قد تختلف الى حد كبير عن شخصية باقى مدربى الالعاب المختلفة الأخرى، ولكن نبرز الادوار والمسئوليات والواجبات، كان علينا طرح مجموعة الاسئلة التالية.

س : ماذا يعنى أن تكون مدربا ؟ *what does it mean to be coach ?*

س : ما هى وظائفه ودوره ؟ *what are his functions and role ?*

وللإجابة على هذان التساؤلان يجب النظر الى التقسيمات التوضيحية التالية ومحاولة فهمها، مع ملاحظة هذه التقسيمات قد تختلف من مؤسسة رياضية إلى أخرى، بمعنى أخر قد تحذف أقسام أو أدوار أو تضاف أقسام وأدوار أخرى.



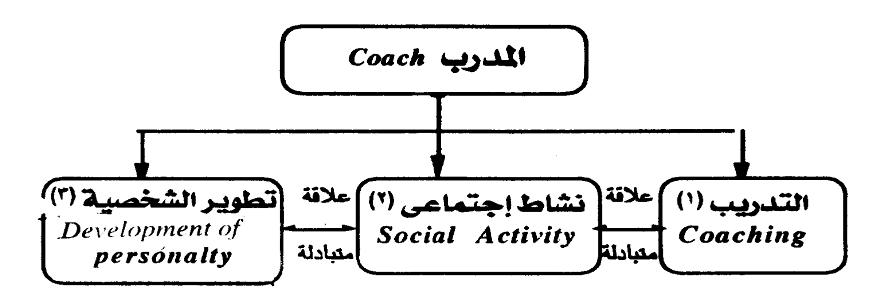
الإدارة Management
اللجنة الأولمبية القومية
National Olympic commitree
الاتحاد الدولى
National Federation
النادى
Club
الجامعة
University
علاقات
متدخلة(متبادلة)
متبادلة
علاقات
رئيس الفريق (كابتن)
Head of the team
يتصل
يتعامل
Munager المدير
administr ادارى
مساعد المدرب
Assistant coach
الجهز (مدرب) اللياقة
physical preparator
اخصائى إحصاء
statistician
يتعامل
المدرب
Head coach
يتعامل
Physician طبيب
اخصائى نفسي
psychologist
trainer مدرب
Physiologist فسيولوجى
يتعامل
مجلس مدربى الفريق
coach council of the team
يتعاملون
يتعاملون
يتعاملون
هدفهم
هدفهم
لاعبي الفريق
team player's

وكما سبق الاشارة، فإن لكل دولة وحسب حالتها وظروفها الخاصة يتسنى لها تعديل أو وضع الرسم التخطيطى لها حسب تلك الظروف، فنحن مثلا نرى أنه بالنسبة لفرق الناشئين والاطفال فنحن في العادة مع هذه الفرق نركز على ضرورة تواجد المدرب والطبيب، بينما فى فرق الأندية فى العادة نجد أننا نحتاج الى مسئول أو ما يعرف بالاخصائى النفسي، وكذا الحال بالنسبة لمدرب اللياقة، على أساس أن الأخير (مدرب اللياقة) عادة أن عمله يقوم به المدرب أو مساعدة، إلا أننا ننصح بضرورة المحافظة على التشكيل التخطيطى المقترح خاصة مع الفرق القومية حتى نضمن حسن أداء هذه الفرق من منطلق أن كل منهم يعمل فى مجال إختصاصه.

الوظائف الرئيسية فى عمل المدرب

The Major Functionsion in the coach's work

أختلفت الآراء وتعددت حول تحديد الوظيفة الاساسية للمدرب، فالبعض يرى أن يقتصر عمله على التدريب فقط والأخر يرى أنه يشتمل ذلك أعمال أخرى كالعلاقات الاجتماعية أو بمعنى أخر يمتد نشاطه ليشمل نشاط إجتماعى، وعموما فإن التشكيل المقترح والذى سوف نستعرضه هو فى العادة تشكيل متفق عليه من معظم الخبراء والمتخصصين فى مجال تدريب وتدريس الكرة الطائرة، والمشتمل على الآتى :



(*) الـ Cozching أختلفت وتضاربت الآراء حول معنى الـ Coaching فمنهم من يرى أنه يقتصر عمله على مراقبة المباراه باعتبار أن المدرب تعنى trainer ومن يرى أنه يجمع بين التدريب والمراقبة فإن أفضل كلمة هى Coaching للاستزادة راجع المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب للمؤلف

ومما هو جدير بالذكر أن الوظائف المشار إليها هنا، تعتبر جميعها وظائف مترابطة، لها علاقات متبادلة بين بعضها البعض بدرجة كبيرة، ولذلك بأن تباعد هذه الوظائف بسبب ارباك فى عمل المدرب الذى ينعكس على العملية التدريبية، كما أن الاختلاف بين هذه الأعمال أو الوظائف يعتبر أمر غالبا

والان لنعود مرة أخرى لنذكر أنفسنا بالسؤال الذى طرحناه فى بداية حديثنا.

ما هو المدرب ؟ ***what is a coach ?***

المدرب هو المدرس والمدربى ***acoach is a teacher and an educator***

فالمدرب هو فى الواقع مربى، أولا وأخيرا وهو ذلك الشخص الذى يقوم بتعليم مهارات جديدة كذلك هو ذلك الشخص شخص الذى يقوم بتدريس مهارات عديدة، فالمدرب هو المدرس والمربى ويظهر هذا الواقع مطابقا ظاهراً خاصة بالنسبة لذلك المدرب الذى يتعامل مع فرق الاطفال والناشئين، فهو شخصية فريدة يتمتع بدراية كبيرة عن الحياة، وله فيها من المعارف والمعلومات ما يؤهله من التعامل مع جميع المراحل السنية، له القدرة على ابداء النصح والمساعدة والمساندة لكثير منهم فى جميع نواحى الحياة المختلفة، ولهذا فالمدرب هو الصديق لهؤلاء فى مرحلة معينة والأخ الأكبر بالنسبة للبعض فى مراحل سنيه أخرى والمعين لهم تفهم الكثير من متطلبات الحياة، سواء كانت الحياة الرياضية والاجتماعية، ونحن لا ننكر أن كثيرا من اللاعبين يلجأون إلى مدربيهم قبل أن يلجأون إلى أبائهم، بل يمتد الأمر لأكثر من ذلك حيث نرى أن كثيرا من الاباء عادة ما يلجأ إلى المدربين لمحاولة إيجاد حلول شاملة لابنائهم عجزوا هم أنفسهم عن حلها، مثل مشكلة الدراسة على سبيل المثال لا الحصر.

المدرب هو أخصائى رياضى ***Acoach is a sport specialist***

إضافة إلى مجموعة التعاريف والمهام السابقة للمدرب الكرة الطائرة يجب أن نضيف إلى تلك الشخصية المميزة، بأنه أخصائى رياضى، فنحن نرى أنه شخصية دؤوبه يعمل على تطوير شعبية الكرة الطائرة *The popularity of Volleyball* وجذب أكبر عدد لممارستها سواء كان ذلك فى النادى، أو فى المدارس أو الجامعة، التى تدخل فى مناطق أو حيز إختصاصه، ولقد لاحظنا فى كثيرا من الأندية أن كثيرا من المدربين عادة ما يحاول أن يجذب أكبر عدد من الأفراد ويعمل على تشجيعهم لممارسة الكرة الطائرة من خلال عمل شئ مميز داخل جدران النادى، كوضع

إعلانات تعلن عن ميعاد تدريب لأحد فرق الناشئين، أو إعلان للاحتفال وتهنئة فريق ما بأحد البطولات، أو إعلان أخر لتهنئه أحد اللاعبين المتميزين.. الخ، وكلها تعمل على تطوير وشعبية الكرة الطائرة داخل النادى.

المدرب هو المنظم *acoach is an organizer* :

بالنظر إلى الأشكال والتقسيمات التوضيحية السابق الاشارة اليها، وتتبع الأسهم الموجودة على كلا الشكلين، نجد أنه حلقة الوصل لكثير من العلاقات المتبادلة والتى من أحد واجباتها الاساسية تنظيم وتنسيق العمل بينه وبين جهازه الفنى المتضمن مساعدية، أو بينه وبين جهاز اللعبه الادارى داخل المؤسسة أو النادى وهى فى حد ذاتها أعمال قد تبدو متشابكة وتخلق العديد من المشاكل الفنية أو الادارية. ولكن بالتنسيق والتنظيم لكثير من العلاقات المتبادلة بينه بين جهازه والاتصالات الجيدة سواء بادارة النادى، والاتحاد الوطنى للعبه يمكن أن يظهره بصورة المنظم الكفء الواعى بجميع وسبل التنظيم والادارة.

وبالقاء الضوء على مجموعة التعاريف السابق الاشارة اليها عن المدرب ودوره، نجدها فى حد ذاتها مجموعة من الحقائق الواقعية، وبعد تعرضنا لها بشئ من التفصيل نستطيع الآن أن نجاوب على التساؤل الذى سبق وأن طرحناه، عن :

بناء على ما سبق الاشارة اليه عن الوظائف والوجبات والخصائص الرئيسية فإن وجهة نظرنا قد تقول «بأن الشخصية المسئولة عن إعداد الفريق وإنجاز النتائج»

"The coach is the personalty who is responsbileties of the preparation of the team and a chievement of result"

وبالقاء الضوء على التعريف السابق نجده قد أهمل بعض الجوانب الحيوية الهامة السابق الإشارة إليها، لذلك فقد وجدنا أنّ أفضل تعريف له يمكن أن يكون.

المدرب «هو الشخصية الرئيسية المحترفة (المهنية) للفرق. وهى المسئول عن إعداد وأداء اللاعب بمفرده أو الفريق ككل، أيضا المدرب هو الشخص المسئول فى الأول والأخر عن النتيجة".

The coach : he is the main professional personality of a team, who is responsible for the preparation and performence of single players or of team, also the coach is

the person who is responsible for the result.

ومن وجهة النظر المنطقية نستطيع القول بأن التعريف السابق، تعريف مجمل وشامل وصحيح بالنسبة لكثير من المدربين خاصة هؤلاء المدربين المسئولون عن الفرق ذات المستوى المرتفع والمتوسط *the coaches of the average and hig level teams*.

وقد تكون هناك سمة مميزة *the specfic feature* أو خاصة لعمل بعض المدربين، يمكن إضافتها خاصة مع هؤلاء المدربين الذين يعملون فى ظروف خاصة، مقارنة بالبعض الأخر الذين يعملون فى ظروف تراها عادية، ومن ضمن هؤلاء الذين يتعاملون فى ظروف خاصة هؤلاء المدربين الذين يتعاملون مع مجموعات صغيرة يتراوح عددها من ٢٥ إلى ٣٠ فرداً أو لاعبا (ناشئا)، فالمدرب هنا هو القائد الذى يمكن أن يتخذ القرار، الوقت المناسب أو الملائم، ويعمل جاهدا على تحقيقه، بمعني أخر المدرب هو القائد الذى عليه أن يجب على سؤالين :

In other words a coach is the leader who must answer two questions:

أ - ماذا عليه أن يفعله *what is he to do* ؟

للإجابة يتطلب ذلك ضرورة تحديد الهدف الرئيسى *the main goal* ، والتعرف بالتالى على تلك المشاكل التى يمكن أن تصادفه ويحاول حلها حتى يتم إنجاز أو تحقيق ذلك الهدف، إلا أن هذا ببساطة يعنى ضرورة تحليل النشاط الكلى للعمل الذى يقوم به المدرب.

٢ - كيف يؤدى عمله *How is he to do his work* ؟

وهذا يعنى ضرورة التعرف على الوسائل (إمكانات - إمكانيات - تسهيلات) التى تساعده فى حل مشاكل التدريب لكى يستطيع من خلالها تحقيق نتائجه، هذا يعنى أيضا ما يعرف بـ *The imdividual master ship of coach* أو يراعى المدرب الفروق الفردية، وكذلك عمله الخلاق *his creative work*.

وظائف المدرب الرئيسية

Acoach's main functions

تطرقنا فيما سبق الى العديد من الآراء والمفاهيم التى تناولت دور مدرب الكرة الطائرة وكذلك مسئولياته، وأين موقع هذا الدور الذى يشغله بالنسبة لمواقع الأجهزة المعينة الأخرى، كذلك الوظائف الرئيسية فى عمل المدرب والتى شملت التدريب، النشاط الإجتماعى، تطورا الشخصية، وسوف نقوم هنا بالقاء الضوء على كل وظيفة من هذه الوظائف الرئيسية، كل على حدة، مع ملاحظة ضرورة التأكيد على أن جميعها مترابطة جيدا وفى علاقة متبادلة بدرجة كبيرة.

١- وظيفة التدريب - العمل (إنجاز النتيجة)

sport training function - work (achicving ayesult)

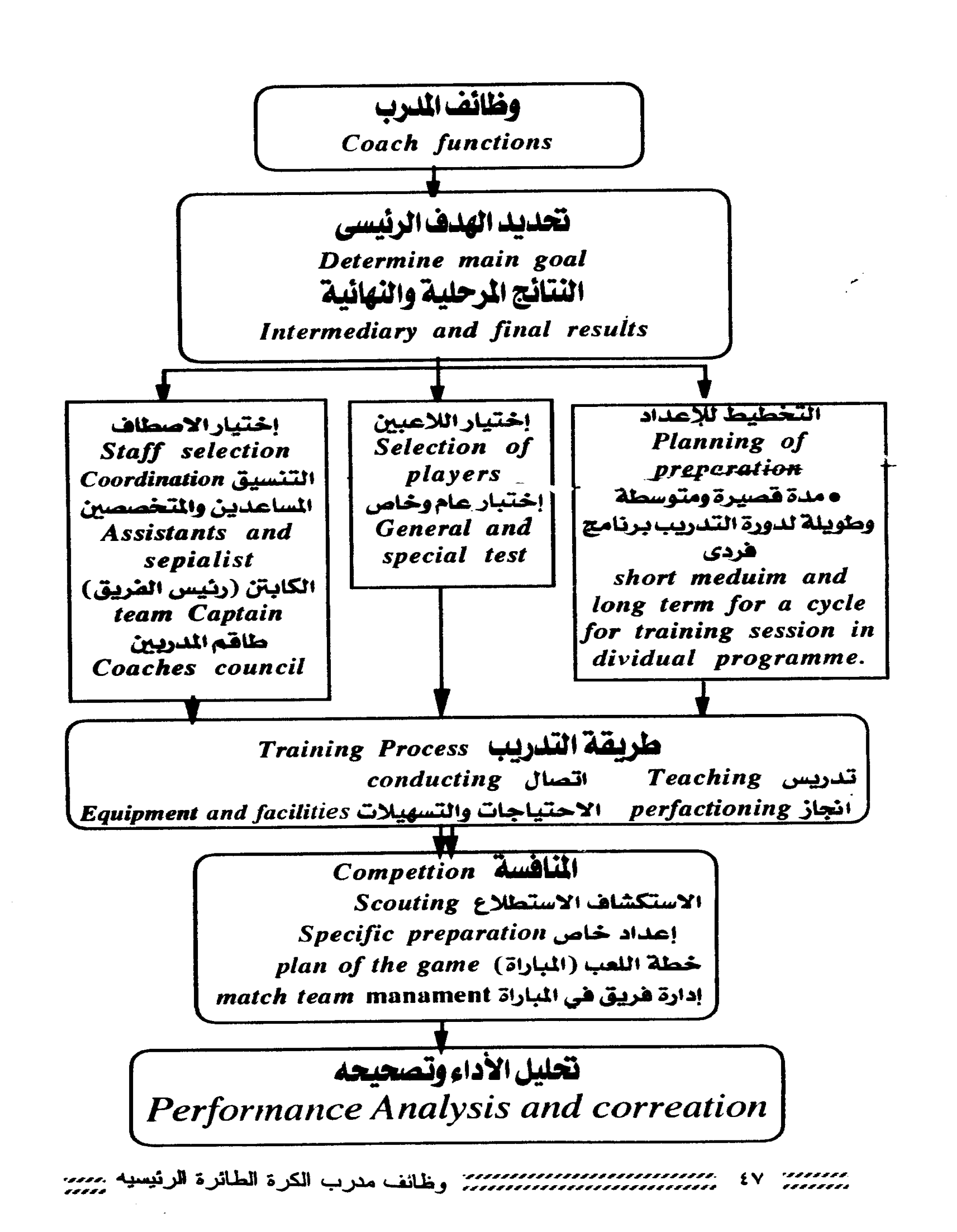
تعتبر وظيفة التدريب من أهم وأكثر الوظائف الحيوية للمدرب الرياضى عامة وبالطبع مدرب الكرة الطائرة خاصة. وهذه الوظيفة تحقق لكثير من المدربين العديد من المنافع الأدبية والمعنوية والمادية، والتى نرى أنها بالطبع ترتبط بمستواه فى مهنة التدريب، وعادة ما يكون الحكم على مستوى المدرب من الصفة أو السمة التى تميز طريقة لعب فريقه وإجادته، وتحقيقه لأكثر من بطولة، فمثلا يجمع بين بطولة الدورى والكاس معا، أو بطولة مرحلة سنية معينة، أو بطولة دولية، أو إقليمية .. الخ، أو حتى إحتفاظه بمركز متقدم فى جدول المسابقات عموما كلها أشياء تساعد فى الحكم على مستوى هذا المدرب، بمعنى أخر : «**تعتبر نتيجة الفريق هي المقياس الحقيقي لعمل المدرب**»

"The team's result is a true measure of coach's success"

إن وظيفة التدريب يشملها خطه تتضمن العديد من الفرعيات أو المحاور الرئيسية فمثلا هناك التخطيط الفنى (التكنيكى) والخططى (التكتيكى) .. *Planning techiques and tactics*، كذا مهارة التدريب ذاتها *skill of training*، ولكن وقبل كل شئ فهناك ما يعرف بالاتجاهات الرئيسية لعمل المدرب فى إنجاز النتائج

The main directions of the coach's work in achieving the result

وهذا ما سوف نتطرق اليه عند مناقشتنا لوظيفة التدريب، كأحد الوظائف الرئيسية الثلاث لعمل المدرب، وسوف نحاول أن نبرز هذه الاتجاهات الرئيسية من خلال رسم توضيحى، يصاحبه فيما بعد بعض النقاط الهامة التى ترتبط به.



وظائف المدرب
Coach functions
تحديد الهدف الرئيسى
Determine main goal
النتائج المرحلية والنهائية
Intermediary and final results
إختيار الاصطاف
Staff selection
Coordination التنسيق
المساعدين والمتخصصين
Assistants and sepialist
الكابتن (رئيس الفريق)
team Captain
طاقم المدربين
Coaches council
إختيار اللاعبين
Selection of players
إختبار عام وخاص
General and special test
التخطيط للإعداد
Planning of preperation
• مدة قصيرة ومتوسطة وطويلة لدورة التدريب برنامج فردى
short meduim and long term for a cycle for training session in dividual programme.
Training Process طريقة التدريب
conducting اتصال
Teaching تدريس
Equipment and facilities الاحتياجات والتسهيلات
perfactioning انجاز
Competition المنافسة
Scouting الاستكشاف الاستطلاع
Specific preparation إعداد خاص
plan of the game خطة اللعب (المباراة)
match team manament إدارة فريق في المباراة
تحليل الأداء وتصحيحه
Performance Analysis and correation

والآن بعد دراستك للوظائف المختلفة للمدرب والموضحة من خلال الرسم التخطيطي، ومعرفة العلاقات المتبادلة الداخلية بين هذه الوظائف، إليك بعض الملاحظات الهامة التي تعين المدرب في تفهم مهام وظيفته التدريبيه.

أولا : المدرب يتخذ القرار أثناء تقرير (تحديد) الهدف الرئيسي

the coach makes a decision while determining the main goal

وهنا نستطيع القول بأنه كدور رئيسي له فإن ترتيب ومركز فريقه يمثل النتيجة النهائية، وبالطبع لكي يتخذ القرار الصحيح والمرتبط بتحديد الهدف الرئيسي، فهو يحتاج إلى ما يعرف بالتحليل الموضوعي للموقف *an objective analysis of the situation*

وهذا التحليل يتضمن أو يشتمل على *There analysis consists of*

- الطباع (الميول) في تطوير اللعبه

tendencies in the development of the game

- الوقت المحدد (المعطى) للمدرب لكي يقرر الهدف الرئيسي

the time given to the coach to decide the main goal

- التأكيد أو التشديد على النتيجة المرحلية (المتوسطة)، والتي تعطي المدرب الأولية والافضلية لاختيار صحة قراره

Establishing the intermediate result which gives the coach an opportunity the correctiness of his decision

ثانياً : المدرب يجب أن يكون فعالا (نشطا)

the coach must be very active

تمثل هذه السمة والمرتبطة بأن يكون المدرب الكرة الطائرة نشاط أو فعالا، من حقه حرية اختياره للمساعدين وكذا اللاعبين، إلا أننا نجد ضرورة التنوية بأن عليه أن يتأكد المدرب من أن لاعبيه يمتلكون نفس الأفكار التي لديه، متفهمين في أنهم هم الأشخاص الذي يلعبون الدور الحيوي والحاسم والهام في تحسين وتطوير القرارات الاساسيَة.

ثالثا : الأسئلة الخاصة بالتخطيط، الإعداد، والمنافسة، وجميعها يجب أن تكون تحت التحليل الموضوعي المستمر من خلال (الإحصاءات، الفحص الطبي- وأشرطة الفيديو).

Questions of planning, Perparation and competition must be under constant objective analysis (statistics, medical, examination, vido tapes).

٢ - الوظيفة الاجتماعية (النشاط الاجتماعي للمدرب)

Social Function (Social activity of coach).

يلعب الدور الإجتماعي دوراً هاما في الأنشطة الرياضية خاصة في العالم الحديث وهذا ما يبدو لنا جميعا، نستطيع أن نلاحظه، ونحس به في معظم المحافل الدولية فالألعاب الرياضية، خاصة الألعاب الأولمبية، والبطولات العالمية، والدولية القارية، تمثل إحدى وأكبر الظواهر الإجتماعية، حيث تفرز لنا حقيقة توضح أن الرياضة هي مجال المعلومات، تطور وتحسن الإنسان نفسه سواء في صفاته البدنية والنفسية.

That sport is a sphere of knowledge ***development and improvement of the human him self, his physical and psychological qualities.***

وإذا كان معروف لنا أن الرياضة هي الوسيلة الوحيدة للاهتمام بصحة الفرد وتحسين لياقته البدنية وكفاءته الوظيفية والنفسية، فإن الوظيفية الاجتماعية العظمى للرياضة، تتمثل في عدد من الحقائق والوقائع التالية :

١ – تعتبر الرياضة الوسيلة الوحيدة في تدريب وتعليم أكبر عدد من الأفراد، وتدلنا وتؤكد هذه الحقيقة الاحصائيات التي تشير إلى أنه هناك ١٥٠٠٠ خمسة عشر الآلاف من الرياضيين يأخذون دورهم في الألعاب الأولمبية.

٢ – كما أشارت أيضا الاحصائيات خاصة تلك التي تتعلق بالكرة الطائرة أن هناك عدد كبيرا من الهواه يشاركون في الألعاب الرياضية الجماعية (فمثلا مباريات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة بين منتخب الصين وكل نجوم العالم، هذه المبارايات سجلت في ١٦ دولة شاهدها على الهواء حوالي ٥٠٠ مليون مشاهد.

٤ – لعبت الألعاب الرياضية دوراً هاما وأحتلت مكانة بارزة في الكفاح من أجل تحقيق السلام والتفاهم بين الأمم، ويتجلى ذلك واضحا في الحركة الأولمبية، ومن وجهة النظر الإجتماعية نجد أن الكرة الطائرة قد نجحت في تحقيق هذه

النظرة الاجتماعية، حيث وضعت أول نظام فى الألعاب الرياضية فى العالم يمكن من خلاله تحقيق النظرة الاجتماعية وذلك من خلال الحقائق والوقائع التالية :

- عمل الاتحاد الدولى على انضمام ١٧٧ اتحادا وطنيا فى الكرة الطائرة.
- هناك زيادة مطرده فى عدد الممارسين من لاعبى الكرة الطائرة.
- بلغ عدد اللاعبين فى الكرة الطائرة حوالى ١٤٠ مليون لاعب كرة طائرة على مستوى العالم.
- هناك الكرة الطائرة المعروفة باسم (ماماسان *mama-san*) فى اليابان.
- يتجذب اليها أكبر عدد من المشاهدين الذين يحضرون المباراريات، فمثلا مباراه الاتحاد السوفيتى (قبل التقسيم) أمام البرازيل حضرها ٩٥٨١٧ مشاهدا فى استاد مارشانا فى يوليو ١٩٨٣.
- تأكيد لوجهة النظر الإجتماعية، قام رئيس الاتحاد الدولى للكرة الطائرة بالاجتماع مع قادة العديد من الدول سواء فى العالم العربى مثل البحرين - الامارات، أو دول شرق آسيا مثل اليابان وكوريا الجنوبية والصين.

مجهودات الاتحاد الدولى لتحقيق وجهة النظر الاجتماعية للعبة :

يبذل الاتحاد الدولى للكرة الطائرة مجهودات كبيرة لتحقيق وجهة النظر الاجتماعية، فهو يعمل جاهدا على تحقيق هدف قوى يتمثل فى جعل الكرة الطائرة اللعبه الشعبية الأولى فى العالم، أو على الأقل تقترب من شعبية كره القدم، وهنا لا يتأتى تحقيق هذا الهدف إلا من خلال الاهتمام باعداد جيل من مدربى الكره الطائرة إعدادا جيدا على أعلى مستوى، حتى يتمكن كل مدرب كره طائرة من الاستقلال بفريقه محاولا به تحقيق أعلى انجاز بنشاط وظيفته الاجتماعية، بمعنى أخر على كل مدرب كره طائرة أن يعمل على تحقيق الآتى :

- تطوير وتحقيق الجماهيرية للكرة الطائرة في نادية واقليمه وبلده

Developement and popularziacion of volleball in his club, Region, and his country

- أخذ دور هام في عمل الاتحاد الوطني

taking part in the work of the national federation

- الظهور في وسائل الإعلام والتليفزيون

A ppearance in press and TV.

- إعطاء (يعطي) المساعدة للمدربين الأخريين والفرق
Giving assistance to other coaches and teams

- التنظيم الخاص بالمنافسات والمباريات والمسابقات
Organization of competitions

وأخيرا فإن خير مثال لانجاز المدرب لوظيفته الإجتماعية، هي المتمثلة في الاجتماعات الخاصة بدورات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

٣ - تطوير الشخصية *Development of Personality*

تمثل تنمية الشخصية الخاصة بمدرب الكرة الطائرة، الوظيفة الثالثة ضمن وظائف المدرب الرئيسية، فهذه المهمة تعتبر أمر بالغ الأهمية بالنسبة لعمل المدرب، وفي الحقيقة فإن مشاكل التطوير (التنمية)، مشاكل عديدة لا يمكن وضعها ضمن إطار عمل فريق واحد *the frame work of one team*، وذلك مرجعه أن المدرب يتعامل مع أفراد صغار السن، فنراه أول ما يبدأ سلكه التدريبي غالبا ما يبدأ مع أطفال المدارس، وكأساس فإنهم يعملون مع بعضهم البعض في سن ٨ إلى ١٠ سنوات، وعليه فإن تأثير المدرب على تشكيل شخصية هؤلاء اللاعبين صغار السن يكون أكثر بكثير من المنزل أو العائلة أو المدرسة، لذلك فنحن ننصح مدربي هذه المرحلة إلى الانتباه لسلوكهم، وكذا طريقة القول والفعل والعمل، هذا من منطلق أن الصغار عادة ما يتشبهون بمن يروه أنه يصلح كمثل أعلى لهم.

عموما فإن المدرب يجب أن يضع في اعتباره بأنه تلك الشخصية التي تقرر تقديه وتطوير جيل بأكمله من اللاعبين صغار السن الذين يمثلون المستقبل.

وأنا أعتقد في رأي، ما الذي يمكن أن يكون أكثر أهمية من هذه المهمة التي تسهم الى حد كبيرا في تكوين وخلق قاعدة عريضة من شباب المستقبل فهم الحاضر وكل المستقبل، أنها بالتأكيد مهمة قومية على جانب كبير من الأهمية خاصة من جانب هؤلاء المسئولون عن قطاع الشباب.

أن أكثر المهام التي يجب أن توكل الى المدرب ليس فقط تعليم وإكساب المهارات الفنية للعبه، ليلعب ويمارس، ولكن يسير إلى جانبها ضرورة تنمية رجلا حقيقيا ومستقيما *But to development an upright and true man.*

واليك بعض من المظاهر الرئيسية لعمل المدرب فى التنمية (التطوير)

Here are the main a spect of the coach's developmen work

١ – تشكيل (النموذج) الشخصية من وجهة النظر النفسية

Molding of character (from the psychological point of view

٢ – التشجيع ـ التصميم القوى ـ الاصرار.

Courage : strong will, persistence

٣ – اللطف *Kindness* والامانة (الصدق) *honesty* .

٤ – كثيرا من الصفات الأخلاقية الشخصية.

. moral qualities of personality

٥ – المسئولية، أن يصبح المدرب ذا إخلاص ومسئولا

responsiblity : being of princpal devotion

٦ – الجماعية : الصفات السياسية لمبادئ الشخصية (المهنية)

Collectivisn : Polical qualities of personality (Civil) ideology

٧ – الوظيفة أن يكون المدرب وطنيا لديه الاستعداد للقتال أو المحاربة من أجل السلام والمبادئ الدولية والتضامن.

Patriotism : fight for peace, internation alism and solid arity.

وعموما فإن مشكلة التنمية (التطوير) شخصية المدرب، تعتبر من الموضوعات التى يجب أن نفرد لها إسهابا خاصا، ولذلك يفضل أن يرجع للاستزدادة إلى أحد مؤلفتنا السابقة (المدرب الرياضى ـ وأسس العمل فى مهنة التدريب) خاصة وأن ما نستطيع إضافته هنا حول هذا الموضوع، يتمثل فى بعض النقاط التى تضفى **أهمية خاصة إتجاه عمل المدرب، والمتمثلة فى الآتى :**

١ – أن عملية تنمية أو تطوير الرياضى كشخص وإعداده ليكون مواطنا صالحا لا تختلف كثيرا عن العملية المتعلقة بتطوير ليكون أحد أفراد الفريق أنه ليس من المنطق أن نوضح بأنه يجب على المدرب أن يدرس الأساليب الفنية والتكتيكية فى السن من العاشرة إلى الثانية عشر، أو مثلا علينا أن نقول له أو ننصحه بأن ينمى الصدق أو الانتماء أو الوطنية فى سن من الرابعة وحتى السادسة، لدى لاعبيه أن ما يحدث فى عملية الارتقاء والتنمية عكس هذا تماما، فهذه التنمية والارتقاء وتطوير الشخصية عادة ما تتم من خلال الممارسة الرياضية، وعامل التدريب الرياضى، ومن خلال العمل المستمر الدائم للمدرب، فكل ما يقوله فى بداية الموسم أو منتصفه، نهايته، وكل

ما تسير إليه فى الوحدة التدريبية، وكل ما يحسهم عليه فى كل لقاء، جميعها مجتمعه تصرفات تعمل على بناء وتنمية الشخصية، وعلى العموم فإن وجهة النظر العلمية نرى أن عملية التنمية أو تطوير الشخصية يمكن أن تتم من خلال كل من.

– المعلم أو (المدرب) *educator (coach)*.

– المجموعة أو (الفريق) *group (team)* .

– التلميذ أو (اللاعب) *Pupil (player)* .

٢ – وعليه فإن يعد الأمر غاية فى الأهمية أن ينجز الفريق وظائفه التنمية *It is very important that team fulfils its development functions*.

٣ – أن الضـرورة الحتمية تتطلب من كل من المدرب - أو المعلم، أن يكون شخصية مثقفة (*) تثقيفا عاليا أو جيدا، يتمتع بسرعة البديهة وسلوكه وتصرفاته وقرارته تدل على أنه شخص يتمتع بالاتزان والنضج الانفعالى غير متوترا ومرتبك، حضوره جيد ومظهره لائق، قرارته حاسمة لا تتسم بالتردد، بصفة عامة شخص مثالى لكى ينطبق عليه المقولة التى تقول «الشخص المثالى هو افضل معلم»

Personal example is the best teacher

(*) للاستزاده حول هذا الموضوع وهذه النقطة الخاصة بتنمية الشخصية راجع صفات المدرب الفصل الأول.



٥ الفصل الخامس

ديناميكية الخصائص النفسية والاجتماعية لمدربى الكرة الطائرة

pash - Social characteristic coaching volleyball

- الحالات النفسية الخاصة باللعبه.
- الحالات الانفعالية
- الخصائص النفسية الخاصة باستكمال الفريق.
- الخصائص النفسية الخاصة بالأفراد.
- الواجبات الوظيفية.
- تقديم مقترح للتعزيز.
- ملخص.

ديناميكية الخصائص النفسية والإجتماعية لمدربى الكرة الطائرة

pasch - social characteristic coaching volleyball

يوضح لارى .م. كيش *Larry. M.Kich* أحد المتخصصين العالميين فى مجال تدريب الكرة الطائرة والذى كان يشغل المدير الفنى، لاتحاد. الكرة الطائرة بأونتاريوا، حقيقة هامة تتعلق بمدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة فيقول، بأنه يجب على كل مدرب من العاملين فى مجال تدريب الكرة الطائرة، سواء الذين يعمل منهم بنصف الوقت أو الوقت كله (الاخير متفرغ تماما لمهنة التدريب)، والذين أيضا وعادة ما تقع على عاتقهم مسئولية اعداد الفريق لخوض المباريات، وهى فى الحقيقة تعد مسئولية على جانب كبير من الأهمية، يجب على جميع المدربين بمختلف مستوياتهم أن يحاولوا جاهدين العمل على تحقيقها، ولكن قبل كل شئ، عليهم الوقوف أمام التساؤلين التاليين :

س ١ : كيف سيكون حال أداء الفريق فى المباريات ؟

how well that team perfotmance in competition ?

س ٢ : هل باستطاعتهم مهاريا تقرير نوعية الاعداد ؟

can fundamentally be determind by the quality if thiei preparation ?

ويجب توجيه النظر الى أنه فى العادة ما يحتوى هذا الاعداد على المسميات الاربع الأتية : *The preparation generally includes*

* بدنيا *phsical categories*
* فنيا (أدائيا) *Technical*
* خططياً *Tactical*
* نفسيا *Psychological*

إن التفهم أو الادراك الناتج للبرنامج الخاص بفترة الاعداد من قبل المدرب، غالبا سوف يقرر ويحدد ما يعرف خاصة بالفلسفة الفردية *in dividual philosophy* ويكون ذلك أكثر تأثيرا أو ملائمة من خلال العوامل الأتية :

- الوقت . . . . *Time*

- الإمكانات (التسهيلات) *Facilities*
- الاحتياجات *equipment*
- الحالة التدريبية *training conditions*

إضافة إلى الأجزاء الخاصة بأقسام الاعداد البدنى *physical preparation* فى لعبه الكرة الطائرة، وخاصة تلك التى تتعلق بالمعلومات المصاحبة أو المرفقة الخاصة (بهذا الفصل والذى نحن بصدده فى هذا المرجع)، قد وضعت فى الاعتبار كل ما يتعلق بالمعلومات الخاصة بكل من الأداء التكنيكى (الفنى) *techincal* والأداء (الخططى) التكتيكى *tactical* والتى سوف نستند إليها عند المناقشة.

أن الغرض من التقديم السابق هو أن نوضح للقارئ تلك المعلومات التى تختص بالناحية الديناميكية والنفس إجتماعية الخاصة بتدريب الكرة الطائرة.

The psycho-social dynamics of coaching volleyball

والمقدمة هنا، والتى نحن بصددها قد حددت فى نطاق يخص بعض من نفس مجموعة المدربين الديناميكية والتى كانت خصائصهم النفسية أو سماتهم الشخصية قد ارتبطت بهم نتيجة إرتباطهم برياضتهم ولاعبيهم، أو ايضا الذين فيما مضى كانوا لاعبين، والمناقشة التى نحن بصددها قد تكونت نتيجة للإدراك العظيم *greater awareness* والاحساس *sensitivity*، الخاص بالابعاد المركبة للعبه الكرة الطائرة *compelex dimension of volleyball* من جهه، ومدربى الفرق الرياضة من جهة أخرى.

إن أى فرق رياضية قد تولدوا أو نتجوا طبقا لما ورد فى علوم الرياضة، كذلك طبقا لكثير من المشابهات فى الاجزاء أو الأقسام الخاصة بالاعداد للمنافسة *Competitive preparation*.

أيضا من المعروف أن كثيرا من الفرق الرياضية، كانت نتائجهم طبقا لما تتيحه الرياضة كعلم وذلك بسبب أوجه التشابه الكثيرة فيما بينها، خاصة فى كيفية إعداد الفرق للمنافسة، أيضا كان هناك كثيرا من التشابه الخاص بالأبحاث المطبقة فى الرياضة التى تناولت السلوك الرياضى، والتى قد تضمنت العديد من أدوات قياس السلوك وذلك بسبب طبيعتها العالمية، ومناسبتها العامة للتطبيق، والمعلومات التى سوف نشار إليها هنا نراها وقد أقترنت ببعض المعارف والمعلومات الطبية والفروق الفردية المرتبطة والخاصة بلعبه الكره الطائرة، وللبدء فى تقديم هذه المكونات

المألوفة التالية والتى رأينا أنها قد تكون ملائمة ومناسبة وقريبة، وتعتبر أكثر تحديدا فى مملكه النفس إجتماعية والخاصة بالتدريب الرياضى والمدربين الرياضيين
to the psycho-social realm of coaching the spor

والمتمثلة فى الخصائص الثلاث الأتية :

١ - الخصائص النفسية الخاصة باللعبة *psycholoical character of game*
٢ - الخصائص النفسية الخاصة باستكمال الفريق
psychological character of team integration
٣ - الخصائص النفسية الخاصة بالافراد
psychological character of individuals

وسوف نتناول هنا كل منها بشئ من التفصيل.

١ - الخصائص النفسية الخاصة باللعبة
psychological characterstic of game

أولا : الفكر السائد :

ببساطة شديدة يتمثل الفكر السائد عن لعبه الكرة الطائرة من خلال الفرق المنافسة فى عبور الكرة من فوق الشبكة، وتبادل اللعب بين فريقين، وكلا الفريقين يلعبان داخل منطقة محددة من الملعب المقسم على كل الفريقين، مطلوب منهم الدفاع عنها وذلك من خلال حركاتهم وتحركاتهم، والتى تحكمها عدد من القوانين الخاصة والتى قد قررت أيضا مساحة الملعب، وكذلك ارتفاع كل من الشبكة والسقف *ceiling hight*.

ثانيا : الدوران الخاص بالكرة الطائرة :

وتتضمن أو تشتمل اللعبه أيضا على الدوران الخاص بالكرة فى مجموعات متتالية وحركات متصلة (بمعنى أن هناك ما يعرف بالتمرير *pass* ثم الاعداد *set* فالضروب *spike*، وعادة ما تكون هذه التحركات وحركات اللعب منظمة للغاية، وربما يكون الدوران ضمن طبيعة اللعبه، وهو ما يبرهن المظهر الطويل للعب المستمر *along continuous Raly*، أما عند التكلم عن التكتيك الخططى فإنه يمكن القول بأن الدوران الخاص بالكرة بواسطة الفريق، والذى يمكن للجميع ملاحظته، نجده حقيقة يعطى صورة ذات معنى فى أن اللعب يسير بصورة منتظمة ومتساويه بالنسبة للمشاركة فى اللعب.

وبمعنى أخر أو بمفهوم أخر يمكن ملاحظة أن كل حركة فى اللعب لها غرض محدد، والذى تنتج أثناء الاداء، وطبقا للموقف الخاص بالمباراه، هذا على سبيل المثال، وكحقيقة يمكن القول بأن حركة اللعب *play action*، تكون مركبة أو معقدة، **إضافة إلى حقيقة أخرى هامة تتعلق بحركة اللعب تكون خصائصها مكونة للعناصر الآتية :**

أ - تكوين أو خلق موقف ما أو تكتيك معين :

١ - بمعنى ترقب أو توقع *anticipation*

٢ - تحليل ***an alysis***

٣ - انتباه نتباه ***intention***

ب - أولية الاداء (فهم الاداء) بمعنى بسيط (أداء - تنفيذ - إنجاز)

A technical realization, i.e implemention and execution

ولهذا فإن كل حركة ملعوبة لاحقة تنتج من الحركات الملعوبة أولا، فمثلا الحالات التى يكون فيها الإرسال مؤثرا لبعض الوقت، وكذا بعض انواع أو أنماط الاعداد ***type set***، نتيجة الهجمة .. الخ، فتكون تلك الحركات حركات ناتجة كالحركات المذكورة وفى حالة الافتقار لها، سوف يظهر تأثير ذلك على الحركات الناتجة.

ثالثا : الصفات والمميزات ***The qualitatve peculiarities***

المقصود بها الصفات والمميزات التى تتضمنها وتحتويها الواجبات العقلية (الذهنية) ***mental tasks***، فى المباراة، ومن خلال الوقت المخصص للعب، يمكن ملاحظاتها، خاصة مع اللاعبين المبتدئين ومن خلال الموقف اللعبى الحادث، وهنا يجب على كل فرد أن يقيم نفسه وأن يأخذ القرار بما يختص بموقف المباريات ، وأن يعطى الأولوية للحركات الملائمة أو المناسبة (أو العكسية)، لكى تستخدم فى الأداء الطبيعى لها (لهذا الموقف)، فالتعقيد أو تحريف اللعب ***the sophistivation*** والخاص بحركة اللاعب فى الكرة الطائرة، يمكن الحكم عليه أو قياسه بمدى إدراكه للعديد من الاشياء منها (ادراكه للكرة، إدراكه للمكان الصحيح، إدراكه لاتخاذ الوضع المناسب دفاعى - هجومى.. الخ) أثناء اللعب وقدرته على اتخاذ القرار بسهولة.

رابعا : الحالات الانفعالية ***emotional*** *States* **:**

لعبه الكرة الطائرة تتصف بوجود حالات إنفعاليه *emotional states* ضرورية، وقد تكون هذه الحالات الانفعالية الضرورية غريبة أثناء اللعب، كما أنها تتصف

بالاستمرارية فى طبيعة أدائها، فمثلا تكون كل حركة مرتبطة بالنتائج المعروفة أو المحددة، كما في حالة الضغط النفسي *psyeholoical pcessure* الذى لا يكون بخطأ، ساعد على ذلك وجود نوعين أساسيين من الصعاب (المهام الصعبة)، والتى تؤثر على حالة اللاعب الانفعالية.

- صعوبات الهدف *Objective difficulties*
- صعوبات وهمية (شخصية) *subjective difficulties*

بالنسبة (الصعوبات الهدف *Objective difficulties*. فهى تتضمن تلك الصعوبات والتي لا تعتمد على اللاعب مثل (ارتفاع الشبكة *net height* - سرعة الكرة *speadball* - الاضاءة *lightingos*... الخ.

بينما الصعوبات الوهمية (الشخصية) نجدها *subjective difficulties* من ناحية أخرى تمثل فى المظهر أو الهيئة الخاصة بللاعب، عادة ما تكون هذه الصعوبات تكونت نتيجة موقف ما، ومثال هذه الصعوبات الشخصية التخويف *as intimidation*، فمثلا لاعب ربما أعتاد لان يكون لديه دائما شعور الخوف مشابه لشعور الامتحان، خاصة قرب نهاية المباراه أو عندما تكون النتيجة مثلا (١٢ إلى ١٣).

خامسا : الصفات المميزة الخاصة بطريقة الاستجابة :

peculiarities of the process of responding

وفى لعبه الكرة الطائرة هناك حقيقة هامة يجب ألا نجهلها، وهى أنها لا توجد حقيقة حركة بسيطة فى اللعبه، ولكن الموجود بين طياتها حركات معقدة أو مركبه، ولهذا فإن زمن الاستجابة يكون تأثيره مختلف باختلاف المواقف.

الخصائص النفسية الخاصة باستكمال الفريق :

psycological characterslic of team integration

أما فيما يختص بالخصائص النفسية الخاصة باستكمال الفريق وجد أن هناك عنصرين أساسيين أوليين، يكونا بالغا العمق من حيث الأهمية، وذلك بسبب إتساع أهدافهم، ومجالهم، ومهاراتهم، فكل هذه الاشياء جعلت هذين العنصرين يحيطا بهما إحتراما خاصاً لاستكمال الفريق، هذان العنصران اللذان يعتبران أساسيان فى وحدة الفريق يتضمنان :

١ - الاتصال فى التدريب التنافس، والموقف التدريبى

contact in a competitive training practice situation

٢ - الاتصال فى غير المنافسة أو غير الموقف التدريبى

contact in a non competitive or non practice situation

فالاتصال بالنسبة لهذين الموقفين يعتمدا أساساً على طبيعة الموقف، والفرق تستطيع استنتاجه من خلال سلسلة متتالية من المواقف، وتستطيع هذه المواقف أن يكون لها أولوية أو اسبقية فى استكمال وتكملة الفريق، وأخيرا فى النهاية تنعكس على شكل أداء الفريق.

والاتصال خلال المباراه (المنافسة) أو خلال الأداء فى الموقف التدريبى *Contact in competitve or training situation team pernformane*، يكون عادة محدد الاستنتاج، وناتج من طبيعة الموقف المحاط، عن ذلك الموقف غير التدريبى، وبهذا فإن ذلك يبدو أفضل للشخص الذى يشترك فى الحركة، وكذا المشاركة العقلية والافكار.

الخصائص النفسية الخاصة بالافراد :

psychological chalcterestic

عند مراقبة تدريب أى رياضة وكذا عند مراقبة أى مباراه، نجد أن هناك خصائص بدنيه - فسيولوچية ونفسية وصحية .. الخ من الخصائص تحكم أداء الافراد أو الفريق، ولكن يكون المدرب أكثر تأثيرا يجب أن يكون دارساً لعلم وفنون التدريب وكذا مراقبة المباراه، وفى حالة أخرى يجب أن يكون المدرب متمتعاً بالناحية العقلية والذهنية ملماً بأحداث المعلومات والمعارف التى تعمل على تطوير لعبته، كما يجب أن يكون مطلعا على الأبحاث التطبيقية المرتبطة بمجال تخصصه.

وعلى كل حال يجب أيضا أن يقوم المدرب بعمل بعض من الفحص المبدئى من نفسه *some elementary investigation*، فعلى سبيل المثال:

- يحاول أن يجمع بعض الملعومات عن لاعبيه

gathering informations about his players

-كذلك من الأهمية أن يعرف شعور اللاعبين تجاه التدريب

be important to know how certain players fell about training

-من يفضل اللعب بجوار من؟ (الأغلبية أو الأقلية)

Who they like to play near the most or least

-قدراتهم علي الأداء تحت ضغط معين

their ability to perform under pressure

ولاستكمال هذه الأدوات يجب على المدرب أن يجمع الدرجات الخاصة من الأدوات، وحتى يستطيع من خلال أن يكون ما يعرف بكل من :

- بالدياجرام (الشكل البياني / التوضيحي) النفس *psycho gram*.

الدياجرام الاجتماعي *psycho gram*

والبيانات التالية، تقدم بعض الخطوط الرئيسية لإلقاء الضوء داخل التصميم المقترح :

١ - درجات الخام (البيوجرافى) (تاريخ الحياه) *biographical date*

العمر (   )   الطول (   )   الوزن (   )

عدد سنوات الممارسة (   )   انجازات اللعب (   )

عدد المباريات (   )   المركز فى اللعب (   )   .... الخ

٢ - توقعاته أو ادراكاته وأسباب اللعب

Exepectations and reuson of playing

٣ - الحالة البدنية *physical condition*

٤ - نوعيه الأداء الفنى والخططى *technical and tactical qualities*

ومحاور القوة والضعف *asses strength and weakness*

٥ - خصائص (أو السمات الشخصية) *personal charactarisctis*

وتشمل هذه الخصائص على مجموعة أسئله تدور حول.

* الاتجاه نحو التدريب والممارسة *attitude to training and pratice*
* الاتجاه نحو المنافسة *attitude to competitions*
* الاتجاه نحو الاجتماعية *auuude to socialization*
* عاداته وآماله *hobbies and hobbies*
* احترام (تقدير الذات) واحترامه لافراد الفريق

self-esteem and respect for teamate

٦ - القدرة العقلية *mental power* وتتمثل فى :

* التصميم *determination*
* قدرة على حسم الأمور (اتخاذ القرار) *dicisiness*
* ثقة بالنفس *confidence*
* ضبط النفس *self control*

* قدرته على البدء (الاستهلال) *initiative*

٧ - عواطفه الظاهرة *Emotional Manifestations* وتتمثل فى :

* اتجاهه نحو النجاح والفشل - والنصر والهزيمة

attitude to failure and success and wining and losing

* القدرة على اتباع التعليمات تحت الضغط

abilibity to follew the instractions and preusure

* ثبات الاداء (الفنى/ الخططى) تحت الضغط

stability per formance under presure

* تطبيقاته للواجبات *application to tasks*

٨ - التفضيل الشخصى *personal preferness* مثل :

* يحب يلعب بجانب من (أكثر... أقل) ؟

who like to play near most or least ?

* لمن تحب أن تعد له فى حالة موقف ضغط ؟

who to set in presure situltion ?

إن مجموعة العناصر السابق الاشارة إليها، والتى أفترضناها، بهدف التعمق فى شخصية لاعب الكرة الطائرة، فى الحقيقة ما هى الا عناصر مقترحة فقط، وربما يقترح المدرب عناصر غيرها، يرى أنها هامة، وذلك حسب الموقف الذى أمامه، شرط أن تكون جميع هذه العناصر المقترحة من جانب المدرب، تعمل على التحقق من شخصية اللاعب وبخلاف العناصر المذكورة هنا.

وكذلك يجب ألا ننسى الدور الخاص، بالتركيز على قوة الانتباه خاصة، والذى يجب أن يوجه الى بعض المكونات الفردية *some individual componts* والتى يجب أن يشتملها العمل الجيد والمركب للوصول بالفريق الى درجة التداخل الحركى الجيد *interaction*، والذى سوف نقوم بمناقشته بصورة أكثر تفصيلا وارتباطا بديناميكية المجموعة والتدريب *group dynamic and coaching*.و

وبنظرة تأمل وبالرجوع الى ما سبق الاشارة اليه نجد أن الوضع الذى حدث مرجعة الى أهمية وقوة ما يعرف بالابعاد النفسية والاجتماعية *psycho`social dimenions*، والتى تؤثر على أداء الفريق، حيث يقوم كل مدرب فى أى رياضة مع محاولة التملك مقدما *preoccupied* على الإمكانات والتسهيلات الناجحة والمؤثرة فى فريقه، وذلك كمحاولة تطوير أو تنمية المفهوم الواسع أو الشامل عن الأداء الفنى لمجموعته.

كما يجب على المدرب أن يقر ويعترف، ويدرك ويتفهم لأهم التغييرات الخاصة(*) بالعوامل الهامة التى تؤثر على اداء المجموعة والتى يمكن حصرها فى الآتى :

١ – البناء الجماعى (بناء الجماعة) *Group structure*.

٢ – نسق (طريقة) الجماعة *Group Process*.

٣ – سلوك التدريب *Coaching behaviours*.

١ - البناء الجماعى (بناء المجموعة) *Group Structure* :

من الممكن أن تصنف الفرق حسب ما يعرف بالتداخل الحركى والذى فى العادة يتضمن طريقة لعبهم، اللون الذى يتميزون، من حيث لعبهم، معتمدين فى ذلك على العلاقات الحادثة بين أفراد الفريق (إجتماعيا) أو حسب العلاقات الحادثة بين الاعضاء من خلال الواجبات الوظيفية.

وحركات التداخل الحركى للفرق يحتم عليها العمل معاً فى تفاهم وتوافق الجهود بهدف تحقيق الانجاز الناجح، معتمدين فى ذلك على هذا التداخل الحركى وكذا العلاقات الداخلية بين أفراد الفريق، والتى تتوقف على العلاقة بين كل لاعب وأخر فعلى سبيل المثال (أثناء اللعب) ، إذا تحرك أحد اللاعبين اتجاه غرض، أو هدف ما أثناء المباراه، يجب أن يكون هذا الهدف أو الغرض معلوم لدى باقى أفراد الفريق، الذى سوف يترتب عليه استفاده الجميع من هذا الهدف، ولزيادة الايضاح مثلا لو قام أحد اللاعبين بأداء ضرب ناجح حقق نقطة لصالح الفريق، هنا تصبح هذه النقطة الناتجة بمثابة مكافأة للفريق ككل، وهذا نعنى به التنسيق والضبط والتحكم فى التسيرات *means controlling facilitiation* (أو ضبط وتحكم فى الإمكانات) ولهذا عندما تؤدى المجموعة وتتركب بنائيا يكون الغرض من هذا التركيب أو البنيان إعطاء الفريق طابع مميز خاص به، وبالتالى فإذا اعتبرنا هذا فى حد ذاته هدف عام، بالتالى يتسير لهم الحصول فيما بعد على الهدف الخاص وهذا يعنى أن على أعضاء الفريق أن تكون لديهم الرغبة على العمل معاً وبلوغ الأهداف التى حدودها هذا بالإضافة الى أنهم أصبحوا يمتلكون القدرة على الاطلاع على المعارف الضرورية، التى تجعل كل اعضاء الفريق متوائمين مع الجهد المبذول، كما يعنى هذا

(*) من كتاب : آنى مارى بيرد.. ديناميكية الجماعة كاقترب مؤثر فى تدريب الفرق الرياضية.
(Coaching of team sport by anne marie Bird)

ضبط (واتقان) والتحكم فى التسيرات، وأن تكون لديهم القدرة على الاحساس بالفشل أو خيبة فى أحد اعضاء الفريق الذى يعوق أو يأخر من تقدم الجميع.

إن تركيب صبغة *coating* (لون) يتميز به الفريق يختلف حسب طراز أو طريقة وأسلوب الفريق فى اللعب والذى يسمح للاعضاء بأن يكونوا مستقلين كل واحد عن الآخر خلال ملاحظة ومتابعة الهدف العام *comman goal* المطلوب، فضلا عن هذا فإن بعض (المجموعات) أو الفرق المألوفة تستلزم أن يؤدى كل أعضاء الفريق أداء مشابه، وذلك فيما تعتبر بأنها طريقة نحو الاطلاع أو تحقيق الهدف النهائى، أو أنهم يقرروا الخسارة بواسطة متوسط *averege* أو حاصل جملة *total* أداءتهم الفردية إن هذا التصنيف من وجهة النظر الفكرية لأداء الفرق، يصبح واضحا عندما يفكر أحد أعضاء الفريق منفردا، وفى هذه الحالة نجده عندما يتخذ قراره، كما لو كان طلقه أطلقت بغير وعى، أو حدث إنفجار *bowling*.

والحقيقة فليست كل الرياضات تستطيع أن تتبع هذا التصنيف الفكرى أو التنويع العقلى، خاصة فيما يختص بالتداخل الحركى *imteraction*، أو اللون أو الصبغة المميزة لأداء الفريق، فمثلا عندما يتنافس فريق العاب قوى، فنحن نرى عناصر ممزوجة (مختلطة)، ووضع التمرين فيه من الممكن أن يكون له مظهر أو هيئة مختلفة أخرى، كما فى حالة صبغة (تلوينه) بطريق لعب معين، فى حين يكون الاداء فى مسابقات العاب القوى عادة ما يتسم بصبغة بالفردية، وله مظهر وهيئة أخرى، إلا أنه فى الألعاب الفريقية نجد أن الفريق ما زال يكسب أو يخسر عن طريق المبدأ الخاص بتعاون كل فريق، ومن مبدأ تعارض الأدلة التى تقدم *until conflicting evidance is produced* فإنه يصبح من المحتمل تماما الدفاع عن الاعضاء كما فى حالة العاب القوى والسباحة، من منطلق ما يختص بالقواعد أو الاساس الفردى النفسى، عنه عما نعلمه عن ديناميكية الجماعة وسلوكها.

وبالنسبة لما سوف نتناوله ونعرضه هنا سوف نحصر انتباهنا فى الرأى الثانى والخاص به.

٢ - نسق (طريقة) الجماعة *Group Process*:

تاريخيا حسب ما أشارت اليه أغلب ملاحظات الأبحاث التى تناولت نسق (طريقة) الجماعات، والاختيار الاجتماعى *Social cohesion*، وحديثا مع أول الابحاث الرياضية فقد لوحظ فيها أن الطريقة الثانية الخاصة (بالاختيار الاجتماعى)

والتى تعتمد بصورة كبيرة على ما يطلق عليه *causal attribution* أو الفرد السببى)، (أو بمعنى أن نعزوها أو نرجع حدوث الشئ إلى السبب)، وفى موضوعنا هذا نعنى الايضاحات أو الاستفسارات الادائية التى يقوم بها الافراد ونعزوها الى السبب الحادث للنجاح، أيضا هذا الفرد السببى يتناول الاداءات غير الناجحة والنظريات السببية *Cousal's theyroies* والتى تعتبر نفسها شئ هام لانها دائما ما تمدنا بالايضاحات، والتى نرى أن هذه الايضاحات قد وجدت فجأة وخصصا للافراج (وايجاد التبريرات المنطقية) للاداء أو لأى شئ قد حدث أثناء التدريب أو المنافسة، وعامة هناك أربع عناصر سببية يمكن أن توظف للافراج عن الاداء، وتساعد فى إظهار بطول بعدين، وهذه العناصر الأربعة تمثل فى :

١ - القدرة *Ability*
٢ - الجهد (الشغل) *Effort*
٣ - الحظ *Luck*
٤ - صعوبة الواجب *task difficult*

وكما أشرنا بعالية هذه العناصر الأربع المسببة يمكن أن نظهر فى صورة بعدان إثنان *two dimenions* هما :

– مكان (موضع) التحكم *Locus contral*.
– الثبات (الرسوخ) *Stability*.

وفى العادة يكون مكان (موضع التحكم من خلال تعيين موضع إما داخلى أو خارجى *to the location euther internal or external*، وذو علاقة سببية بالنسبة للأداء، أو بالنسبة للشخص المؤدى لواجب معين، فى حين يكون الحكم على الثبات (الرسوخ) الخاصة بظواهر التغيير *Variability*، سببه عناصر خاصة.

ولفهم هذه الطريقة وحبكها، يمكن القول بأن يمكن تفسير العناصر الأربعة السابقة من وجهة نظر البعدان المشار إليهما بعالية أيضا :

- القدرة : تكون ثابتة وداخلية *Ability : is stable and internal*
- الجهد أو الشغل يكون غير ثابت وداخلى *Effort : is unstable and internal*
- الحظ غير ثابت. وخارجى *Luck is unstable and externat*
- صعوبة الواجب ثابتة وخارجية *task difficulty is stable and external*

والآن لنرى كيف أن هذه العناصر الأربعة والابعاد السابقة، والتى عادة ما تكون رأى مترابط بالنسبة لسمة التوقع *Expectancy*.

فمثلا لو كان هناك النموذج (X) الظاهر لنا *(X) effect model*، فقد لوحظ فيه ما يختص بالتوقع، أنه عندما يكون الأداء منسوب، (أو يعزى إلى) الثبات الخارجى، حينئذ يكون التوقع الفردى *the individual expectaney*، ضروريا للأداء مستقبلا، وفى نفس الوقت، يجب أن يظل الواجب تقريبا نفسه (نفس الواجب المعطى)، لذلك فى حالة يكون النجاح أو الفشل ينسب أو يعزى إما إلى القدرة أو صعوبة الواجب، يجب ان ندرك أو نميز (الحصيلة) *outcom* التى تظهر (تنتج اتجاه المحاولة التالية لنفس الواجب، تنتج نفس الشعور) مع ملاحظة أن (النتيجة أو المحصله) الأداء الخارجى *performance out come* مرجعها عوامل غير ثابتة، ومن الناحية الأخرى يجب أن تذعن أو تستلم للتغيير الكبير الحادث، ونتحايل على هذا الاستسلام بأن تحدث تغيير بالنسبة للتوقع.

كذلك إذا نسب الاداء الخارجى إلى الجهد *Effort* أو الحظ *luck* عندئذ فإن مخرجات الأداء الحالى يمكن أن تكون مقبولة، حتى لو أختلفت مستقبلا، ففى أى فريق رياضى يصبح الموقف كذلك النتيجة (الحصيلة) تنسب أو تعزى إلى عناصر غير ثابتة، يجب أن نلاحظها أو نشعر بها حتى نستطيع تغييره (الموقف) أو تعديله فى المستقبل.

وبشئ من الاحترام يجب أن ننظر اتجاه التأثير الخاص بالابعاد وكذلك النموذج الخاص *(X)*، الخاص بالتوقع، والذى كان هدفه يوضح أن البعد الخاص بمكان التحكم يكون فى العادة متصلا أما بشعور الفخر *Pride*، أو الخجل *Shame*، والذى يشارك بالتالى فى نتيجة الأداء، فلو كانت نتيجة (حصيلة) هذا الاداء إيجابية أو ناجحة فان ذلك عادة ما يعزى إلى عناصر سببيه والتى غالبا ما تكون داخلية *Casul Internal elements*، وحينئذ يكون تأثير تجربه الفرد ومبعثها الفخر (أو الزهو) أو الايجابية.

أما فى حالة ما إذا كان نتيجة (حصيلة) الأداء غير ناجحة أو سلبية، فإن ذلك من الممكن أن تعزية إلى عوامل داخلية، عندئذ من الممكن لهذه العوامل أن تولد تأثير الشعور بالفشل الكبير أو التأثير السلبى.

وعموما نتيجة (حصيلة) الاداء الخارجى تكون إما بسبب عوامل داخلية، وتقاس النتيجة أو الحصيلة بواسطة مقدار ما يأخذه الفرد أو اللاعب أو الشخص من مسئولية

شخصية بالنسبة لتوالى أو تتابع الواجب الأدائى، كما يمكن التكهن أو التنبؤ بالمخرجات الادائية التى ينسب إلى عناصر خارجية مثل الحظ أو صعوبة الواجبات والتى يمكن إستنتاجها على أنها صغيرة أو ليست ذات تأثير إيجاب، وبواسطة المنسوب إلى العناصر الخارجية، يصبح اللاعب أو الفرد المؤدى ذو مسئولية مختلطة بالنسبة لحصيلة الاداء التى تصبح بعيدة عنه أو عن البيئة المحيطة به.

أنه من المهم ملاحظة أن قدرة العوامل الداخلية والجهد قد سبق الكلام عنها بأنها تلعب دوراً عظيماً، فهى تعطى حجم كبير للفشل على كل من الدوافع الخاصة بالسلوك الإنجازى، ونوعيه التأثير المصاحب لنتيجة الاداء.

ولنعود الان الى السؤال المتعلق بالثبات، من هنا نشير إلى أنه قد سبق القول بأن الجهد أو الشغل ذو قيمة ولا يمكن تجاهله، بينما القدرة من الممكن أن تصبح مألوفة، حتى لو أنها كانت ثابتة، ومضاد هذا عندما يظهر لاعبى الكرة الطائرة العناصر الخاصة بقدرات الفريق، فهم لا يستطيعون ملاحظاتها كأحد العوامل الثابتة.

ولماذا يكون السبب فى ذلك ؟ *why whould this to beso ?*

القدرة الخاصة للفريق تحدد (تعيين) من خلال التتالى (التتابع) الخاص بأهمية ونوعية الحركات الداخلية القيمة التى يحدثها اللاعبين، وبالطبع لا يتناول هذا التحول (التغيير) الفردى فى مقدرة اللاعبين، ولكن يمكن القول بدلا من ذلك بأن هذا التحول يتجه نحو الحركات الداخلية الناجحة للفريق ككل والناتجة من أكثر من مجمل، هذا عنه فى حالة محصلة جمع متوسط الاداء المهارى للاعب الواحد منفرداً.

ولهذا فإن فى حالة الحركات الداخلية للفريق، نجد أن هناك بعض من طرق التغيير أو التحويل يجب أن تستغل مسبقاً، بجانب اللياقة المهارية البسيطة المصاحبة للأداء الفردى للاعبين، فحركات اللعب فى الكرة الطائرة تستلزم تعاون الاعضاء مع بعضهم البعض وبالطبع هذا يحكمه العلاقة الداخلية بينهم، وربما يظن البعض أن حركات الفريق الداخلية تعكس أو تظهر قدرة الفريق كما لو كانت تحتوى على عناصر متغيره، والتى تعتمد على نوعية العلاقات الداخلية لهؤلاء أو تعتمد على جهدهم.

وقد يحدث أن تتورطا كل من القدرة الخاصة بالفريق والحركات الداخلية له ويتدخلان معاً فى هذه الحالة من المحتمل أن يحدث سقوط أو سحب *Can be drow* لهذا الفريق.

وللايضاح لابد لها أن نعرف الآتى :

أولا : قدرة الفريق الداخلية يمكن أن تظهر على أنها شئ عظيم أو كبير عنه فى حالة حاصل جمع قدرات اللاعبين مفككه. *as being greater*

ثانيا : أنها تظهر قدرة الفريق مستقله عند الاقتراب مع عوامل أخرى داخلية لزيادة جهد الفريق فى أجزاءه الخاصة بزيادة التأثيرات بالنسبة لحركات الداخلية للاعبين، وتكون النتيجة زيادة فى قدرة الفريق، وعندئذ نحن نرى أن نقدم المجموعة يظهر ليلعب دورا فعالا فى الاداء الداخلى لحركات الفريق، فضلا عن يظهر بوضوح إثنان من العناصر الداخلية الخاصة وهما الجهد والقدرة، وهما مرتبطان مباشرة لتوجيه المجموعة نحو التقدم الاجتماعى.

ولهذا سوف نعلم من هذا أن الأسس التى وجدناها ضرورية بالنسبة للعناصر الداخلية لجهد وقدرة الفريق، بالإضافة إلى ما نعلمه عن التوقع الأكيد *Predictions* والضرورى الناتج (المستنتج) من نموذج *X* للجهد *(The expecteney (x) affeet . model)*

وإذا كانت قدرة الفريق وجهده يمكن تكون أن داخلية *infternal*، فالعناصر غير الثابتة حينئذ ينسب الفشل إلى تلك العوامل التى تكون لها قدره اكيدة فى الاجزاء الخاصة بالجهد والتوقع.

أن المسببات (المنسوبة) والتى أدت بنا الى أن نعتقد أن العناصر غير الثابتة فقط هى سبب حصيلة (نتيجة) الاداء، فإن هذا الأمر ليس من مسلمه، فربما تكون مخرجات الاداء المشابه غير ضرورية فى المستقبل، عرضا عن ذلك أن نتيجة (حصيلة) الاداء مستقبلا يمكن أن تختلف نتيجة زيادة الجهد أو لزيادة قدرات اللاعبين، والفشل الذى يمكن أن يعزى نتيجته الى الخجل *shame*، هنا نقول أنه لو كان الامتناع أو الرضا الاجتماعى *Socielsatis fuction* متحدا (مرتبط مع وسيلة هدف الادراك التحصيلى *instrumental goal attainment*، عندئذ فالفشل يزيد من البعد الخاص بالتماسك الاجتماعى، ايضا نجد ان المشاعر ذات التأثير السلبى والتى تكون مرتبطة بشعور الفريق يجب أن تعمل أو تخفض من سيسيوميتريه التماسك (الإلتصاق) *Socio metric ، cohesion*، وخلاصته، سوف يظهر ذلك كأحد أسباب الملل، الذى يمكن أيضا أن يظهر تأثيره على هيئتهم أو على درجة تقدمهم الاجتماعى أو نسقهم الاجتماعى *the sociel proccess*، والذى يرتبط بما يسمى التماسك الاجتماعى *Sociel cohcsion*.

وبالقاء الضوء يمكننا أن نسأل السؤال التالى :

س : ما هى قيمة التعرف على الحركات الداخلية لفريق رياضى ؟

What may be the value to the coach of interacting team sports ?

وللإجابة، سوف نرى باختصار وفى ضوء ما سوف نقدمه لاحقاً وما سوف تظهره لنا نتائج الابحاث بداية من التأثير الفعال لسلوك المدرب *effective coaching behavioar* وعلاقة ذلك وارتباطه بالتصرف الداخلى للفريق، ثم الأدلة مع تلك التى ظهرت ونعلمها نستطيع التعرف على النسق الاجتماعى كما يجب أن يؤدى ودوره داخل الفرق الرياضية.

تأثير سلوك التدرب *Effective coaching behaviour* :

فى الوقت الحاضر (حديثا) نحن نجد أن كثيرا من المراجع والكتب الأدبية قد فسرت أن هناك ثلاث محاولات متآلفة بالنسبة لما يعرف بالبناء الخاص بدوافع الانجاز الفردى *three commen approaches the bulding of individual achievement motivation* فقد وجد أن ما يعرف بتدعيم أو مساندة تقديم الاقتراح *Supportive Arproach*، وجد منطقيا أن الشخص الذى يتمتع بالرضا التام *Well satisfied perro*. أفضل من ذلك الشخص الأقل رضاء نفسى *less satisfied*، حيث يظهر الأول جهداً أكثر اتجاه الواجب المخصص والمعطى له *more offorton an assingned task*، عن ذلك الشخص الاقل رضا، فمثلا فى الرياضيين الذى يكونوا غير متآلفين أو غير متعاونين فى فرص مد يد المعاونة أو فى اعطاء ضمانات المساعدة داخل الحجرات (الصالات ـ حجرات ... الخ) أو بصفة عامة فى الأماكن المخصصة أو المألوفة بالنسبة لهؤلاء فانه يعطى لباقى الرياضيين فرص لاظهار عدم الاهتمام أو الانتباه لهؤلاء اللاعبين بالنسبة للاداءات الحادثة، بالتالى سوف تتأثر المدخلات المرتبطة بالفوائد وبالآمال التى من المفروض أن يؤدوها مثاليا فى المستقبل.

واحد من أكثر البديهات *trusims*، والمألوفة فى مجال علم النفس هى مكافآة القادر على التمسك أو القادر على المحافظة على السلوك المرغوب أو المطلوب، وتكون هذه المكافآة طارئة (عارضة)، فالمساعدة وإدارتها *adiminstered* تقدم على تلك الاستجابة التى ظهرت، حينئذ سوف يكون من المحتمل أن تحدث نفس الاستجابة وتأخذ فى الزيادة وعندما تكون المكافأة التى أعطيت غير طارئة، بمعنى

أن الاستجابة الصادرة والمنبعثة تشير إلى عدم الاهتمام، حينئذ سوف لا تكون هناك دلالة جوهرية على العلاقة بين المكافآة المعطاه، والاصدارات أو الانبعاثات الخاصة برغبة الاستجابة.

ولقد أظهرت النقطة التى أثبتت أن التدعيم *surportive approach* أو المساندة لتقديم اقتراح من بعض الافراد أو اللاعبين تعطى لهم الأولية والاسبقية فى المكافات وهنا نجدها أنها لا تعتمد على الرغبة والاستجابة العارضة بل تعتمد على قوة وضعف وكذا على مدى ارتفاع أو انخفاض الاقتراحات المقدمة للعلاج المماثل *hight and low producers are treated similary*، لكن هذا لا يمنع أنه بالبحث والدراسة وجد أن هناك قليل من الآراء لا تتفق مع نتائج ما أشير اليه والخاص بتشجيع أو مساندة تقديم الاقتراحات *supportive approach*، فمن وجهة النظر هذه أنهم قد رأو فى ذلك أنه ربما لا يكون ذلك أكثر تأثيرا وفعالية لدوافع السلوك الفردى، وعلى العموم فهذا الموضوع له العديد من وجهات النظر الجديرة بالاحترام إلا أن المجال لا يسع للخوض فيها، فليس هناك سبب أكيد يجعلنا نرتاب فى أن الاداءات الخاصة بالست لاعبين ان شأنا أو اردنا تكون عادة أكثر فعالية مع المجموعات عنها تأثيرا فى الحالات الفردية.

تقديم مقترح للتعزيز *the Rienforcement approach*:

فى الأول يجب أن نوضح أن التعزيز *the rienforcement approach*، هو ما يطلق غالبا على ما يسمى التطبيق الخاص بالمكافآت الطارئة (العارضة) *Reward contingent*، والتى تعتمد على أسلوب الملاحظة الخاصة اتجاه الرغبة فى الاستجابة، فعلى سبيل المثال، لو وضعنا مستوى (الممتاز) بالنسبة لتركيب معين يؤدى اللاعب من خلاله وبناء على مستوى تنفيذ هذا الانجاز للتركيب يكافئ المؤدى، سواء كان (لاعبا) أو مجموعة (الفريق)

وعادة ما تكون مثل هذه الاحداث غالبا عادية ومألوفة فى الرياضيات التى تتطلب اعداد أو تركيب *sport setting*، مثلما الحال فى المكافآة الخاصة بنجوم كره القدم الامريكية، باعطائهم مثلا خوذة للرأس *helmets*، أو خطابا رياضى *atheletic letters* وهى أحد أشكال المكافآت.

وفى الحقيقة بأن المقترح بالنسبة لأسلوب التعزيز لديه الكثير ليتحدث به عن نفسه، كما أن لهذا الاسلوب أيضا بعض من المشاكل.

فضلا عن هذا فالمدرب وحدة هو الذى يمتلك الكثير من المكافآت المختلفة ليقوم بتقسيمها أو توزيعها على اللاعبين أو الافراد، ولكننا غالبا ما نلاحظ بعد فترة، أن هذه المكافآت فقدت تأثيرها أو فاعليتها وكذا (إمتدادها) *Lose their potency*.

الأمر الثانى أن المكافآت المادية (*) (الثمن المادى) مازالت تحفظ رونقها وشكلها وتأثيرها الفعال، فهى من المكافآت التى تستمر فى الصعود ولا تهبط أيضا، بينما المكافآت العارضة (الوقتية) إذا ما أجيز التعبير *reward contingens Lend*، تميل الى الضعف وتنعكس على التصرف والافعال الداخلية للفريق الرياضى.

وفى التصرف الداخلى للفرق الرياضية تبرز مشكلة أخرى، فلو كانت هذه المكافآت التى نقدمها معتمدة على الاستجابات الحادثة بواسطة الافراد، حينئذ ربما يحدث عدم تساوى أو تفاوت عند توزيع هذه المكافأت، وبالتالى تصبح هناك منافسة بين اللاعبين، حول من يستحوذ على الجزء الأكبر من هذه المكافأة الأمر الذى من الممكن أن يؤدى إلى توتر إنفعالى داخل الفريق، وبالتالى فإن النسق الاجتماعى والتماسك الفريقى يمكن أن يتأثر، وبالطبع فهذا ينعكس على مستوى الاداء الفريقى.

بينما المقترح الثالث للتعزيز هو ما يتعلق (بالزهو أو الافتخار) كمقترح للاداء *The third approach)* وببساطة شديدة، فإن هذا يعنى محاولات مقترحة بالنسبة نوع مكافأت عن الاداء المحقق متمثلة فى (الافتخار أو الزهو)، كتأثير إيجابى، فبواسطة التركيب المعقول لمجموعة الاستجابات اتجاه تحدى هدف معين، عندما تتم الاحداث التى تعتمد على الإنجازات المحققة للاهداف الصريحة والواضحة فإن ذلك فى حد ذاته، يعتبر تحدى لتحقيق هذه الاهداف، وفيها يشعر الشخص بالزهو والإفتخار، ونجده دائما ما يعمل على زيادة الاهتمام الخاص بالتوقع المناسب للاداء مستقبلا والمحقق للهدف، وبغيه زيادة شعوره بالزهو والافتخار أنه انجز هذا الشئ.

أما الواجب الخاص بالمدرب هنا، فنجد أنه يجب عليه أن يثبت شخصيته من خلال مجموعة الأهداف الموضوعة والملائمة، وحتى نستطيع من خلالها تقييم الهدف السلوكى المباشر المرتبط بالأداء وكذلك أيضا حتى نكافئ الحصيلة (أو النتيجة) الإيجابية للاداء، وهذا المقترح الخاص بالافتخار أو الزهو يمكن أن يطبق من خلال الأهداف الفردية أو أهداف المجموعة وهى التى يمكن للمدرب أن يوضحها للاعبين ويعطيها كثيرا من الاهتمام مستقبلا بعد تحديده للهدف العام للفريق أو المجموعة.

(*) للاستزادة راجع المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب للمؤلف الفصل الخاص بالحوافز.

ملخص Summary :

بنظرة عامة حول ما تناولنا فى هذا الفصل، يتضح لنا أن كل من التركيبات (أو المزج) للمكونات الخاصة بالتعزيز *acombination of reinfarcement* والتى منها(الافتخار) كخطوة مقترحة للأداء، يعتبر أكثر تأثيراً فى الانجاز الفردى للدوافع.

- ويدور هنا السؤال حول دوافع الانجاز هل تتجه هذه الدوافع اتجاه فردى أو اتجاه جماعى ؟
- كذلك هل فى استطاعه أى مجموعة رياضية أن تحافظ وتتمسك بكل من دوافع الانجازات الفردية أو فى مجموعة شرط أن تكون لامعة ؟

لقد أوضحت الأبحاث أن كل من دوافع الإنجاز الفردى، ليست السبب الضرورى فى الدوافع الأخرى الجماعية، لكن هذا لا يمنع أن كثيرا من الآراء أشارت الا أن كل منهما يمكن أن يكون له إستقلاليه، كما يمكن أن يكون مؤثرا طوال فترة أو مدة مستوى الاداء الفريقى فى المنافسة نحو النجاح أو الفشل، ولهذا فربما تكون أحد الدوافع بالنسبة للأخر مثل الدوافع المتجهه للانجاز الفردى ليس بالضرورة أن تسبب أو تحدث نفس تأثير الدوافع الأخرى والخاصة بانجاز الجماعة، حيث أننا من السهل أن نرى أعضاء فريق عالى المستوى عند تقيمهم لانفسهم فرادى فى منافسة ما، ربما يكونوا مختلفين فى تقييمهم لانفسهم كجماعة، حتى لو كان كلا التقييمان قد مروا على نفس الميزان الخاص بنتيجة (حصيلة) الفريق

Cniterion team out gome

وفى دراسة صغيرة على أحد لاعبى البيسبول *base ball* (كره القاعدة) أظهرت أن فشل الحصيلة أو النتيجة *(Out Come)* للفريق ليس لديه تأثير معاكس على اللاعبين *internal ascription for them self*، على العكس فقد أظهرت النتائج المستقاه لأحد الأبحاث على فريق كرة السله، أن أعضاء الفريق الفائز لديهم إيجابية أكبر وأعظم بالنسبة للتقييم الفردى عند مقارنتهم بأحد الفرق المهزومة، وأن الاختلافات فى النماذج الخاصة بالاسباب المنسوبة أو (التى عزت الى الفريق) *team attribution*، كانت ايضا دليل لزيادة التقييم الخاص بنوعيه التصرف الداخلى للفريق، والتى كانت قد تمت بواسطة أقلية من غير الناجحين والمرتبطين بالفريق، وهؤلاء الاعضاء عادة ما يكونوا خسارة لفريقهم، ويميلوا الى الكذب أو نكران مسئولياتهم الشخصية عند فشل الفريق، من خلال نشر اللوم داخل الفريق ككل.

by diffiesing the entire blameonto the team as a whole

هذا الناتج (المنتج *Rrocedure*)، قد يسمح فيما بعد بالمحافظة على العامل الخاص بالثقة بالنفس العالية *hight self evoluation* وكل حال فى الحالة الخاصة بلاعبى كرة السله أتضح أن الاختلاف الرئيسى مرجعه نظرة اللاعبين وتقيمهم للمكسب والخسارة، كذلك مرجعه قدره خصوصية أعضاء الفريق، حيث يرى بعض اللاعبين الخاسرين بأنه ليس هناك إختلاف بين قدراتهم وقدرة أعضاء الفريق الأخرين، بينما نرى أن الفائزين يبرهنوا يوضحوا زيادة إحساسهم العظيم والايجابى *demonstrated enhance postive perception*، لقدرات فريقهم، وهنا نحن نرى أن هناك سببين يتجهوا ويميلوا الى فى حدوثهم الى الاداء الخاص المتتالى للفريق :

الأول : سببى (يعزو إلى) نفسى *self attribution* هذا السبب يتجه الى العناصر الداخلية والتى ارتبطت بصورة مباشرة بنتيجة (أو حصيلة) الفريق *team outcome*.

الثانى : نجاح الفريق *successful team*.

فحصيلة (نتيجة) الفريق *team out come* قد أوضحت لنا أن سبب هذا النجاح قدرات الفريق العالية المقترنة بالقدرة الفردية للاعب والرأى الأخير المدعم يرى أن قدرة الفريق الداخلى *interacting team abitity* ترجع أو تعزو إلى الى حاصل القدرات الفردية الخاصة باعضاء الفريق.

ويجب أن نتذكر أنه فى حالة الافعال الداخلية للفريق، فإن حالة تركيب المجموعة تستلزم من الاعضاء أن يوافقوا جهدهم فيما بينهم داخليا، فبدون هذا التوافق للاعضاء داخليا يكون النجاح شبه مستحيل، حيث لا يستطيع الفرد لوحده أن ينجز عملا دون اشراك باقى الفريق.

ولهذا فإنه يبدو من الانصاف والصواب، أن نوجه نصيحة إلى رؤساء الفريق، فيجب عليهم أن يكونوا هادئيين متطلعين نحو حصيله أو نتيجة الفريق ، بالاضافة الى ما سبق ذكره، فإن الاطلاع على الاهداف الخاصة بالفريق تكون بمثابة الادائية العامل المساعد لكى تعمل على تحقيق الانجاز الخاص بدوافع الفريق المشرفة.

- كما يجب ضرورة الاشارة الى دور مدرب الكرة الطائرة المؤثر على فريقه، فيجب عليه أن يتشدد ويؤكد على مجموعة الاهداف العارضة *group contingent goul's*، وبعد التشاور والنصح مع جميع اللاعبين، يجب أن يعمل على تثبيت مجموعة الاهداف أعترضه تحقيقها.

كذلك المسئولية الخاصة بالامتياز كمقياس وضعه لاظهار قدرات اللاعبين يجب أن تكون متصلة وأن تكون مقبولة من قبل المجموعة، ولهذا فالمقياس والميزان والذى من خلاله سوف يتم تقييم اللاعبين سواء يظهر أنه معهم أو ضدهم (الميزان *Criterion*) لابد وأن يكون واضحاً، وقد تحاول جماعة فيما بعد خاصة تلك الجماعة أو المجموعة التى كانت تشعر بالخجل، انجاز هدف معين، بعد ذلك تقيم، لذلك يجب هنا أن تكافئ إنجاز هذه المجموعة وفوراً فى ضوء هذا التقييم، مع ملاحظة لو تأخر تحقيق هذا الهدف لصعوبته مثلا، أو عدم وضوحه، أو غير مرئى بالنسبة لهم، أو أن هذا الهدف لم يتسم بالمرونة حتى يسهل تحقيقه هنا يجب وعلى الفور تعديل هذا الهدف.

وبالنسبة لمجموعة أهداف الجماعة يجب أن تكون أهداف خاصة بها وليست عامة، كذلك مجموعة الأهداف المركبة على سبيل المثال (الفوز) بالمباراه مثل هذه الأهداف تترك فرص كثيرة لأعضاء الفريق لتحقيقها، أيضا يجب أن تكون مجموعة الأهداف مألوفة حتى تستطيع أن تتجز من الجهد الداخلى لاعضاء الجماعة، وعندما يفشل أو يسقط الفريق فى انجاز الهدف، هنا يأتى دور المدرب فى توجيه هذا الجهد (أو الشغل الداخلى) للأعضاء لمنع فشلهم أو منع سقوط الفريق فى انجاز الهدف.

أيضا لو كان الهدف هادئ أو ثابت، ساكنى *still though to be tound*، يجب على المدرب أن يفكر بصوت مسموع، وأن يستيقظ فورا، وحتى يستطيع أن يدرك ماذا يحدث لهدفه ويحاول بقدر المستطاع من خلال توجيه الجهد وزيادته داخل الفريق أن يجعل من هذا الهدف الساكن هدف نشط يعمل الجميع عهلى تحقيقه، وذلك من منطلق أن الاهداف الحاصلة والحادثة تكون من خلال التوافق وبالمجهود الجماعى أو الفريقى، كما يجب أن يضع فى الاعتبار الاستثناء من أى خطأ، وأن يكون هدفه فيما بعد هدف مرن *elicit*، بالنسبة لكل من الجهد أو الشغل الايجابى مع زيادة الاهتمام بالتوقع لاتجاه الفريق فى المستقبل.

كذلك البرنامج المصمم والمنظم، يجب أن يتضمن مجموعة من التسهيلات الجماعية الخاصة بجماعة الفريق التى تساعده فى تحقيق إنجاز هدف المجموعة، والذى من الممكن أن تظهر نتيجته فى بعض الملاحظات التالية:

* تماسك (الالتصاق) الاجتماعى *sociol cohesion* هذا التماسك الاجتماعى يجب أن يزداد، عليه اللاعبين.

* أيضا أن يعرفوا أهمية هذا التماسك الاجتماعى ويعرفوا أن تلك القدرة الخاصة بالفريق ككل أكثر فاعليه من حاصل قدرات اللاعبين الفردية.
* أيضا وبمجرد ما يتشكل فكر تكوين البرنامج الخاص بأهداف انجاز الجماعة، معتمدين فى ذلك على الأساس الداخلى (القاعدة الأساسية) لمكونات تكوين الفريق، يجب أن تكون هذه الأهداف واضحة لأفراد الجماعة، وهذا من منطلق أن النجاح لا يكتمل بدون تعاون اللاعبين وتبادل الجهد على أن تكون هناك سعة صدر من جانب المدرب للتساؤلات أو الاقتراحات.
* لهذا يجب أن يتعاون أفراد الجماعة خاصة أمام مجموعة الخطط العارضة (الطارئه) *the group contingent*، من خلال اتخاذ الدافع المشرق لانجاز أهداف هذه الخطط الطارئة، وأن يضع كل لاعب فى اعتباره أن ضرورى ويلعب دورا هاما لا يمكن تجاهله بالنسبة لنتيجة أو حصيلة الفريق الادائية، كذلك أن دوره ضرورى بالنسبة لجماعة الفريق الذى يجب أن يكون أيضا متساويا معهم فى هذا الدور إذا لم يكن أعظم من هذا بالنسبة لنفسه، بمعنى أن يشعر بأن دوره أساسى بالنسبة لعمل الفريق.



٦ الفصل السادس

تقويم مدربى الكرة الطائرة

Evaluation Volleyball Coache's

- تقويم المدرب
- دراسات فى مجال تقويم المدرب.
- تقويم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة.
- بعض السمات المميزة لمدربى الكرة الطائرة.

تقويم المدرب :Evaluation Coach

لا جدال أنه من أهم القرارات التى يتخذها المرء فى حياته هو اختياره لمهنته وماذا ينوى أن يفعل فى حياته، إلا أن هذه ليست بالمشكلة لبعض الأفراد، خاصة هؤلاء الذين أعدوا أنفسهم للعمل كمدربين، ونتيجة لذلك فأى شئ يفعلوه يكون لتحقيق هذا الهدف.

فالتدريب وظيفة مثيرة ليس فى ذلك شك خاصة بالنسبة للذين أختارو ذلك وتمتعوا به، فمهنة التدريب من الوظائف المركبة والتى تحتاج مجهود ذهنى وجسمانى كبير، من هذا يصبح لشخصية المدرب وسلوكه أغلب الأثر فى تكوين اللاعبين، وهى مهنة تتطلب من المدرب الرياضى أن يكون قادرا على التفاعل مع المواقف بما يتناسب مع شخصية كل لاعب وظروفه.

ويشهد العالم الرياضى فى الوقت الحاضر صراعا مريرا بين اهتمامات سياسية، اقتصادية، ورياضية وإعلامية مختلفة، خاصة تلك الاهتمامات السياسية، الاقتصادية، والرياضية والإعلامية مختلفة، وأيضا تلك الاهتمامات المرتبطة بنشاط رياضى معين، ويلعب المدربين فى هذا الصراع أدواراً خطيرة، تجعل مصير الرياضة مرتبطا إلى حد كبير بتفاعل هؤلاء المدربين فى مختلف المواقف.

وتمتلئ حياتنا اليومية بالمظاهر والشواهد التى تدل على تقديرنا لأهمية ذلك الموضوع التى نتناول فيه المدرب، وعلى أن لدى الكثيرين منا فكرة معينة عن مظاهر تلك الفئة وعوامل فشلها أو نجاحها، وعليه فإنه ليس من الغريب أن توجه عناية كبيرة إلى دراسة موضوع المدرب وإلى البحث فى أحسن طرق تقويم المدربين.

ويعتبر المدرب الرياضى المحرك الرئيسى لعملية التدريب، والعمود الفقرى لأى نشاط من الأنشطة الرياضية، وعادة ما يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب الرياضى على إدارة عملية التدريب، وأيضا على قدراته فى إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وعلى قدراته فى مراعاة وتوجيه وارشاد اللاعب قبل وبعد المنافسة الرياضية.

ويلجأ اللاعبون إلى المدرب، بل وفى كثير من الأحيان يشعرون بأنه الشخص الذى يجب أن يتخذوه قدوه، ومن هنا لزم أن يعرف المدرب تأثيره على من يقوم بتدريبهم وأن عمله لا يقتصر على مهارات اللعبة فقط بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى.

والمدرب الرياضى كشخصية تربوية، يؤثر تأثيرا مباشرا فى التطوير الشامل المتزن لشخصية اللاعب، كما أنه لا يجب عليه أن يهتم بتعليم المبادئ الأساسية وإعداده من الناحية الفنية والبدنية فحسب بل يهتم بتربية الصفات الخلقية لدى اللاعب لان هذه الصفات مهمة ومرتبطة وتؤثر على نمو بعضها البعض ويجب أن ينظر إليها كوحدة.

ويذكر الخبراء والمتخصصين فى مجال التدريب، أن نجاح المدرب فى عمله ودوره القيادى فى عملية التدريب يرتكز على مدى المامه ومعرفته بعوامل وأسس كثيرة أهمها العلاقات شبه المطلقة بين اللاعبين والقدرة على حسن قيادتهم، واستخدامه لأقصى طاقات يتمتع بها اللاعبون وأيضا المدربون المساعدون لمصلحة الفريق بهدف الحصول على أفضل نتائج، كذا القدرة على اتخاذ القرارات والأحكام، فعلى المدرب أن يصدر القرارات الهامة من أجل مصلحة الفريق.

من هنا تتجسم أهمية الدور الذى يقوم به المدرب فى مسئولية إعداد جيل من الأفراد يؤمن بمستقبله ويستطيع النهوض والسير فى معترك الحياة، ويبين شخصية اللاعب المثالى ويوجهه التوجيه السليم الذى يرتبط من حبه وتفانيه وولائه لمجتمعه وطنه.

وهنا يجب أن يتوافر فى المدرب الجيد للقيام بدوره المهارى، والمعرفة والقدرة على التنظيم ولكى يستطيع المدرب القيام بتلك المهمة الشاقة فقد أتفقت أغلب آراء المتخصصين فى مجال التدريب والمدربين على توافر عدة عوامل لإعداد المدرب الكفء، فيذكر جالون *Gllon* أن العمل فى التدريب الرياضى يتطلب التفانى فى العمل والتضحية، وأن يكون لدى المدرب الصفات التربوية والمهنية والبدنية والشخصية المناسبة للعمل فى هذا المجال.

ويضيف الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية البدنية والترويح ***AAHPER*** أن المدرب شخص مهنى ذو خلفية تربوية يمتلك صفات شخصية مميزة، ذو مسئولية قيادية ويعمل فى ظل مثياق شرف يرتبط به.

وتعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المتميزة بطابع خاص عن باقى الألعاب الجماعية الأخرى، من حيث طريقة اللعب ويظهر ذلك بوضوح فى كيفية التعامل مع الكرة أثناء أداء المهارات وكيفية احتساب النقط بالإضافة الى عدم ارتباطها بزمن معين أدى إلى استمرار اللعب لفترات طويلة قد تتجاوز الساعتين مع الفرق ذات المستوى العال.

كما أن عدم وجود احتكاك مباشر بين اللاعبين نتيجة لعدم وجود التحام حيث أن العلاقة عبارة عن الاداء والشبكة بين اللاعبين، لذلك فقد تطلب هذا الأمر ضرورة توافر مواصفات معينة لدى المدربين القائمين بتدريب الكرة الطائرة حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام التى تتطلبها طبيعة اللعبه، وتستلزم البرامج التدريبية فى مجال الكرة الطائرة وجود القيادة الرشيدة المتمثلة فى المدرب، وهذا لا يتأتى إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهنى الكافى وأصبح قادرا على فهم المشكلات التى يتضمنها ميدان التدريب.

دراسات فى مجال تقويم المدرب

ومن العرض السابق يتبين لنا أهمية تقويم مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة حتى يتسنى الوقوف على مدى إعدادهم وتأهيلهم للقيام بهذا الدور الحيوى فى تنشئة أجيال الناشئين واللاعبين الكبار من ذوى المستويات المختلفة بما يسمح له بالتمثيل المشرف على المستوى القومى.

وقد تطلب هذا الأمر استخدام العديد من وسائل التقييم إلا أننا نرى إن الاستمارة الخاصة بتقويم المدرب الرياضى والتى صححها كل من أدمز *Adems*، وبنمان *Penmon*، والتى سبق أن استخدامها المؤلف فى دراسة تقييم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة والمشار إليها فى نهاية هذا الفصل، كما استخدم هذه الطريقة العديد من الباحثين والمتخصصين لتقييم مدربى الأنشطة الرياضة المختلفة وهى أنسب وسائل لتقيم مدربى الكرة الطائرة حيث أنها تشتمل على سبع (٧) محاور رئيسية يتفرع من كل محور رئيسى عدة محاور فرعية تحت كل محور فرعى مجموعة من الأسئلة لها معايير تقدير وطرق تصحيح معينة نضمن بها طريقة تقييم المدرب.

أولا : المحور الأول : ويشتمل المدرب كمهنة وتشمل على :

أ - الإعداد المهنى تدور أسئلته حول :

١ - التأهيل العلمى.
٢ - شهادة تخصص (تربية رياضية).
٣ - دبلومات التدريب.
٤ - دورات تدريبية تخصصية (فى مجال تخصصه).
٥ - دورات تدريبية للمهارات الأساسية (دراسات أولية).

٦ – دورات خاصة بمراقبة الفرق.
٧ – دورات اسعافات أولية.
٨ – دورات لطرق العناية ومنع الأصابة.
٩ – دورات فى مجال التحكيم.

ب - مدى ارتباطه بتخصصه وتدور أسئلته حول :

١ – تفهم لدور لعبته فى المجال الرياضى.
٢ – على علم بالأهداف الخاصة بلعبته.
٣ – لديه فلسفة خاصة.
٤ – تأثير عمله كمدرب على اللاعب.

جـ - الاستقرار التربوى تدور أسئلته حول :

١ – له قدرة خاصة على المساعدة.
٢ – حصل على دورة ـ تدريبية فى الفترة الأخيرة.
٣ – عضو مؤثر فى اتحاد لعبته.
٤ – يراسل المجلات الرياضية.

د - الخبرة : وتدور أسئلته حول :

١ – مارس اللعبة كالاعب.
٢ – لديه الخبرة الكافية.
٣ – عمل كمساعد مدرب.
٤ – وصل إلى منصب كبير المدربين.

هـ : دائم التقييم : وتدور أسئلته حول :

١ – دائم على تقييم نفسه ذاتيا.
٢ – سبق تقييمه بواسطة الآخرين.
٣ – التأكد من فحص جميع اللاعبين.

ثانيا : المحور الثانى المدرب والمعرفة، وممارسته لمظاهر التدريبات الطبية ويشتمل على :

أ - المعرفة ومدى الإطلاع فى مجال التدريب وتدور أسلئته حول :

١ – تفهمه لحالة اللاعب التدريبية.
٢ – مدى معرفته للوسط البيئى.
٣ – مدى قدرته المعرفية للتدريبات الطبية.

٤ – معرفته لما يسمى بدين الأكسجين.
٥ – مدى معرفته للمظاهر الفسيولوجية.
٦ – يحتفظ بسجلات طبية.

ب - أشكال التدريب ومدى ارتباطه بالناحية الصحية وتدور أسئلته حول :

١ – مدى إطلاعه على العادات الصحية الجيدة.
٢ – مدى نظافة محتوياته الشخصية.
٣ – استخدامه الجيد لحجرات التدريب.
٤ – مدى استخدامه لأساليب منع الاصابة.
٥ – مدى اطلاعه الدائم فى مجال العناية الطبية.
٦ – مدى معرفته بالمكان المناسب لنقل المصاب.
٧ – مدى تفهمه للتعليمات الطبية.
٨ – المعاهد الطبية التى درس بها.
٩ – مدى معرفته بحالة اللاعبين خلال الموسم.
١٠ – له القدرة على مد يد المساعدة.

ثالثا : المحور الثالث : المدرب كشخصية ويشتمل هذا المحور على :

أ - الصفات الشخصية وتدور أسئلته حول :

١ – يتمتع بقدر عال من الحكمة.
٢ – يسوق الأمثلة الإيجابية.
٣ – شغوفا بالعمل فى جميع المراحل السنية.
٤ – يحترم حقوق اللاعبين.
٥ – لديه اتجاهات إيجابية.
٦ – لديه حالة من الاستقرار العاطفى.
٧ – مرنا فى اتجاهاته مع اللاعبين.
٨ – متحدثا لبق.
٩ – أن يكون متعاونا مع اصطاف المساعدين.
١٠ – يتمتع بلياقة بدنية عالية.
١١ – يعرف كيف يفى بوعده للاعبين.
١٢ – قائد ذو تأثير إيجابى.
١٣ – ينظر إليه اللاعبين كمثل.

ب - تعامله وسلوكه مع الفريق وتدور أسئلته حول :
١ - كيف يكون عادلا وله شعور خاص ؟
٢ - كيف يعلم اللاعبين بقواعد التدريب الأساسية ؟
٣ - كيف يكون عادلا عند اختيار الفريق ؟
٤ - مدى ألمام اللاعبين بتأثيرات الابتعاد عن التدريب ؟
٥ - كيف يختار الفريق الذى يحقق الفوز ؟
٦ - كيف يكون أميناً فى إعانة بعض اللاعبين ؟
٧ - كيف يكون فريقا من اللاعبين ؟
٨ - مدى استعانته بقواعد وقوانين اللعبة ؟
٩ - كيف يحترم وجهات النظر الأخرى ؟
١٠ - كيف تكون بصماته واضحة على الانجاز الرياضى ؟

جـ - سلوكه وتعامله فى التدريب وتدور أسئلته حول :
١ - مدى تمتعه بالروح العالية.
٢ - كيف يعلم اكتساب الروح الرياضية ؟
٣ - كيف يظهر احتراما نحو فريق الخصم ؟
٤ - كيف يظهر احتراما نحو الاداريين ؟
٥ - كيف يبدو محترما مع أولياء الأمور ؟
٦ - له القدرة على اتخاذ القرارات.
٧ - يتجنب عقد الاتفاقات الشخصية.
٨ - مدى مساندته لمساعديه لكى ينموا ويتطوروا.
٩ - يساند المدربين الذين معه فى نفس النادى.

رابعا : المحور الرابع : المدرب كمنظم ويشتمل هذا المحور على :

أ - التدريب والتنظيم وتدور أسئلته حول :
١ - كيف يضع الخطط التدريبية اليومية ؟
٢ - كيف يحدد وظيفته فى كشف التدريب ؟
٣ - كيف تكون خططه مؤثرة فى استغلال التخصصات ؟
٤ - مدى استفادة اصطاف المدربين منه.
٥ - مدى استعانته باصطاف المدربين.
٦ - من هو الوكيل الذى يسند إليه العمل فى حالة غيابه ؟

٧ - ديمقراطية فى التوظيف (عدله).

ب - تنظيم وادارة المباراة وتدور أسئلته حول :

١ - كيف تكون خططه ذات تأثير إيجابى ؟

٢ - متأكد من التسهيلات الممنوحة له.

٣ - مجاملا للفريق الزائر بصورة مباشرة.

٤ - متأكدا من جميع أماكن الفريق الزائر.

٥ -أشرف على تنفيذ الترتيبات.

٦ - متأكدا من العناية الطبية والعلاج.

٧ - متأكدا من وضع الشروط الخاصة باللعبة.

٨ - كيف يعلن أسماء الفريق يوميا لكل مباراة.

٩ - متفهم لدى مسئولياته عند مكان اللعب.

جـ - المشتروات وتدور أسئلته حول :

١ - مدى اتباعه الطرق المشروعة فى الشراء.

٢ - كيف يحدد أولوية المتطلبات.

٣ - مدى معرفته بموعد وتاريخ شراء احتياجاته.

٤ - مدى سعة اطلاعه على الميزانية.

٥ - كيف يشترى متطلباته بجداره وكفاءة ؟

٦ - كيف يستمر فى العمل داخل حدود الميزانية.

٧ - واسع الاطلاع فى حدود المكان.

٨ - استعماله للاعتماد الإضافى.

هـ - الناحية القانونية وتدور أسئلته حول :

١ - كيف تحدد مسئوليته القانونية ؟

٢ - متفهما للتوقعات الجنائية.

٣ - عليم بأقصى الإجراءات.

٤ - عليم بالتدريبات المشكوك فيها.

٥ -السلوك الحذر.

٦ - لديه تصريح ولى الأمر.

و - التقييم وتدور أسئلته حول :

١ - كيف يقوم بالتقييم الدورى المتعاقب ؟

٢ – كيف يحافظ على الأشكال الإدارية.
٣ – كيف يقيم الاصطاف من مساعديه ؟
٤ – كيف يقيم كفاءة موظفيه ؟

ز - إعادة تصحيح للاحتياجات والمتطلبات الخاصة وتدور أسئلته حول:

١ – لديه المسئوليات للتصحيح.
٢ – يمتلك الخطط الجادة فى استعمال الميزانية.
٣ – يمتلك مفهوم نظامى معين.
٤ – يمتلك معلومات عامة مفيدة.
٥ – متحدث جيد فى حلقات المناقشة.
٦ – فعالا بصورة إيجابية.
٧ – يلفت نظره المستوى المنخفض.

جـ - القواعد والنظام القانونى:

١ – كيف يحافظ على الاتصالات الخارجية.
٢ – مدى معرفته بالجوانب الخاصة بالأمن.
٣ – كيف يوظف علاقاته برجال الأمن.
٤ – كيف يعرف لاعبيه بقواعد الأمن.
٥ – مدى المامه بكتابة تقارير خاصة.
٦ – كيف يضع نظام لأولياء الأمور.
٧ – مدى المامه بقواعد وقوانين اللعبة.
٨ – ملم بجميع القواعد والنظم.
٩ – حريصا على حقوق اللاعبين.
١٠ – مدى حرص اللاعبين وتفهمه.
١١ – يصنع للاعبين شعورا مؤثرا.
١٢ – متأكدا من ضمان كتابى من أولياء الأمور.

خامسا: المحور الخامس ويشتمل على الآتى:

أ - إعادة تصحيح المهارات - طرق الاداء وتدور أسئلته حول:

١ – مدى اطلاعه على المهارات الأساسية واللياقة البدنية الخاصة.
٢ – مدى اطلاعه على طرق الاداء الحديث.

٣ – مدى استعماله للطرق الحديثة فى التدريب.
٤ – مدى استعماله للطرق المعنية.
٥ – كيفية تعليمه للمهارات وطرق ادائها.

ب - استراتيجيات المدرب فى اللعب وطرق مراقبة الفريق :

١ – مدى اطلاعه على أحدث طرق الهجوم.
٢ – مدى تنفيذه لطرق الهجوم.
٣ – مدى اطلاعه على طرق الهجوم الحديثة.
٤ – مدى اطلاعه على طرق الدفاع الحديثة.
٥ – مدى تنفيذه لطرق الهجوم الحديثة.
٦ – مدى تنفيذه لطرق الدفاع الحديثة.
٧ – المامه بجميع استراتيجيات اللعب.
٨ – استعماله لجميع استراتيجيات اللعب.

جـ - الإعداد واستطلاع الفريق الآخر وتدور اسئلته حول :

١ – مدى تفهمه لطرق الاستطلاع الجيدة.
٢ – أن تكون لديه فلسفة استطلاع خاصة.
٣ – كيف يحلل أفلام الفيديو ؟
٤ – كيفية استفادته من التقارير ؟
٥ – كيفية استطلاعه للفريق الآخر ؟
٦ – كيف يقيم فريق من خلال فيلم ؟
٧ – كيف يتم له تقييم الفريق من خلال التدريب ؟
٨ – كيف يقيم الفريق خلال الموسم ؟
٩ – كيف يقيم فريق خلال مواقف المباراة المختلفة ؟
١٠ – كيف يكون اختياره مؤثر للفريق ؟

سادسا : المحور السادس : العلاقات الشخصية ويشتمل على :

أ - العلاقات الجيدة وتدور أسئلته حول :

١ – مدى تفهمه للعلاقات الجيدة.
٢ – اتصاله مؤثر مع الوسائل الحديثة.
٣ – مدى تعاونه فى العمل.
٤ – كيف يمدهم بالمقابلات الشخصية ؟

٥ – كيف يتسنى له تقديم التسهيلات ؟

ب - تأثير العلاقات الشخصية الداخلية وتدور أسئلته حول :

١ – مدى قدرته على تحقيق الألفة مع المدير.

٢ – مدى قدرته على تحقيق الألفة مع اللاعبين.

٣ – مدى قدرته على تحقيق الألفة مع المجتمع الخارجي.

٤ – مدى قدرته على تحقيق الألفة مع مساعديه.

٥ – مدى قدرته على تحقيق الألفة مع إدارية.

٦ – مدى قدرته على تحقيق الألفة مع أعضاء النادى.

سابعا : المحور السابع ويشتمل هذا المحور على الآتى :

أ - التحليل الحركى وتدور أسئلته حول :

١ – مدى اطلاعه على التركيب التشريحى.

٢ – مدى اطلاعه على علم الحركة والروافع.

٣ – مدى المامه بالمعلومات التى تتعلق بشكل روافع الجسم وتظام عملها.

٤ – كيفية تحليله للحركة بصورة إيجابية.

٥ – تعرفه على الاختلافات الفردية.

٦ – تفهمه للنقاط الهامة التى تؤثر على الاداء.

ب - التطور والنمو وتدور أسئلته حول :

١ – اطلاعه على مراحل النمو البدنى.

٢ – تطبيقاته لطرق التدريب المناسبة.

٣ – مدى اطلاعه على طرق التدريب المناسبة.

جـ - التغذية وتدور أسئلتها حول :

١ – مدى اطلاعه والمامه بطرق التنمية.

٢ – استعماله لأنواع مختلفة للتدريب.

٣ – مدى المامه ومعرفته بالسعرات الغذائية.

٤ – مدى المامه ومعرفته لأهم مكونات البرنامج الغذائى.

٥ – كيفية عمل التغذية خلال فترات الموسم.

٦ – مدى المامه بالطرق المختلفة لانقاص الوزن.

حول تقويم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة :

قام المؤلف بالعديد من الدراسات والبحوث العلمية فى مجال الكرة الطائرة وقد أخذت هذه الدراسات والبحوث العديدة من الاتجاهات، فقد أهتم المؤلف بتلك الدراسات التى توضح أهمية الناحية الجسمية والمورفولوجية لدى لاعب الكرة الطائرة، كما أهتم بدراسة المستويات المعيارية المختلفة لمهارات الكرة الطائرة، كما تناولت بعض الدراسات أولويات البرامج التدريبية المختلفة وأهميتها فى إعداد اللاعبين، وتناولت دراسات أخرى التحليل الحركى لمهارات الكرة الطائرة المعتادة والشاطئيه. ثم البعض الآخر منها تناول تقيم المستوى الاداء المهارى خلال المباريات على الفريق القومى فى دورة لوس انجيلوس، وأخرى تم فيها تصنيع أجهزة لقياسات معدلات الضرب وسرعة استجابة الصد.. الخ.

ولم يفت المؤلف أن يتناول بعض من الدراسات التى تمت على المدربين، وسوف نشير هنا إلى بعض الدراسات المرتبطة بهذا المرجع والتى نرى أنه من الواجب على مدرب الكرة الطائرة المستقبل أن يطلع عليها. دراسة أولى قام بها المؤلف ١٩٨٦، وأخرى قام بها المؤلف ايضا ١٩٨٧.

دراسة حول تقويم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التقدم بالمستويات العالية من أهم أهداف النشاط الرياضى ويدل التفوق الرياضى على الرقى الفكرى والعلمى للمجتمع. ذلك لأن التفوق الرياضى هو محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة لأفراد يتمتعون باللياقة البدنية والنفسية، كما يتميزون عن غيرهم بكثير من الصفات التى توصلهم إلى أعلى مستويات الانجاز الأمثل، ويمثل التدريب الرياضى أحد صور التدريب المتعددة، حيث أصبح هذا الشكل من أشكال التدريب له أهميته نظرا لما للتنافس الرياضى من مكانة مرموقة بين مختلف دول العالم، ويساهم التدريب الرياضى بدور فعلا خاصة عندما تتلاقى متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع. فيساعده فى عمليات التكيف الشخصى للفرد كعضو فى المجتمع، حيث يمنح الفرد فرص التطوير البدنى وتنمية العوامل التى تساعد على رفع مستوى الكفاءة الوظيفية.

وقد تتطلب أن يكون الشخص القائم بعملية التدريب معدا فى مختلف النواحى الثقافية والصحية والنفسية للقيام بعملية التدريب بكفاءة فى مجال تخصصه، ويتحتم بناء على ذلك أن يكون المدرب مؤهلا تأهيلا خاصا بما يتفق مع متطلبات واحتياجات طبيعة عمله.

أن الوصول إلى أعلى مراتب البطولة يرتبط ارتباطا وثيقا أيضا. وقدرات المدرب الرياضى على إدارته لعملية التدريب وكذا قدرته على توجيهه وإرشاد اللاعب قبل واثناء وبعد المنافسة، أن عمل المدرب لا يقتصر على تعليم وإعداد اللاعب بدنيا وفنيا فحسب، بل يتعدى ذلك إلى تربية وتنمية الصفات والسمات الخلقية لدى اللاعب لذلك يتحتم على المدرب أن يكون مؤهلا تأهيلا خاصا بما يتفق وطبيعة عمله، إذ أن نجاح المدرب الرياضى فى عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعارفه ومعلوماته وقدراته فى نوع النشاط الرياضى الذى يتخصص فيه، وكلما زاد اتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضى.

فيجب أن تتوافر فى المدرب الجيد للقيام بدوره على أكمل وجه الإلمام بالمعارف والمعلومات الأساسية فى الميادين التى ترتبط بعملية التدريب، بالإضافة إلى القدرة على التنظيم، ليس هذا فحسب بل عليه أن يعمل على تنمية قدراته ومهاراته العلمية مع حتمية احتفاظه بلياقته البدنية مع الاهتمام بمختلف النواحى التى تتعلق بذاته.

ولما كانت طبيعة مهنة التدريب من المهن التى تتميز بالاثارة وليس فى ذلك شك بالنسبة للذين اختاروا ذلك طواعية وتمتعوا به، هذا قد تتطلب ضرورة توافر عدة عوامل لإعداد المدرب الكفء.

أن العمل فى التدريب يتطلب التفانى فى العمل والتضحية، وأن يكون لدى المدرب الصفات التربوية والمهنية والنفسية المناسبة للعمل فى هذا المجال، ويوضح رالف سبوك (١٩٧٩) عن الاتحاد الامريكى للصحة والتربية الرياضية والترويح *A.A.H.P.E.R* دور المدرب كشخصية مهنية تربوية ذو مسئوليات قيادية يعمل فى ظل ميثاق شرف يرتبط به.

ولما كانت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المثيرة التى تتميز بطابع خاص من حيث طريقة اللعب وقواعده. إدارة المباراة ميزها عن باقى الألعاب الأخرى، لذلك قد أستوجب ذلك نوعية خاصة من المدربين. فنحن نرى أن مدرب الكرة الطائرة من حيث اعداده وتأهيله والصفات اللازم توافرها فيه تتطلب مزيدا من

الاهتمام بالعمل مع التركيز بشكل واضح على تكوينه المتكامل فى مختلف الجوانب، حتى يمكنه مواجهة كافة الأمور بفهم دقيق وخبرة ودراية كبيرة، وعليه جاءت أهمية القيام بهذه الدراسة لتقويم مدرب الكرة الطائرة وتأهيله للقيام بهذا الدور من خلال العملية التدريبية حتى يتسنى لنا معرفة نواحى الضعف أو القصور لتلافيها مع اقتراح أنسب الحلول لمعالجتها.

هدف البحث : حدد الباحث هدف البحث فى الآتى :

١ – تقويم مدربي المستويات المختلفة في الكرة الطائرة د. ج. م. ع.

٢ – المجال الزمنى والجغرافى : تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة ١٩٨٦/٣/١٥ إلى ١٩٨٦/٩/١٠ على مدربى أندية محافظة الإسكندرية بمستوياتهم المختلفة. وكذا مدربى محافظة القاهرة والبحيرة والدقهلية والمنيا. أثناء فترة تواجدهم بأحد المعسكرات الصيفية للمدربين التى تنظمها الجمعية المصرية للمدربين بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية فى الفترة من ١٩٨٦/٦/٣١ وحتى ١٩٨٦/٧/١٥.

عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة من بين مدربى محافظات الإسكندرية والقاهرة والبحيرة والدقهلية والمنيا بحيث كانت قوامها (٦٣) مدربا من مدربى فرق المستويات المختلفة قسموا على النحو التالى (٢٧) مدربا لفرق تحت ١٧ سنة، (٢١) مدربا للفرق تحت ١٩ سنة، (١٥) مدربا لفرق الممتاز (أ، ب).

تقنين وإعداد استمارة التقويم :

تم إعداد استمارة تقويم المدرب الرياضى، والتى صممها كل من أدمز *Adams* وبنمان *penman* (١٩٨٠)، والمشار إليها فيما سبق، وتتضمن هذه الاستمارات سبع (٧) محاور رئيسية هى على النحو التالى :

أ – المدرب كمهنى.

ب – المعرفة ومدى اطلاعه فى مجال التدريب وممارسته لمظاهر التدريب الطبيعى.

جـ – المدرب كشخص.

د – المدرب كمنظم ادارى.

هـ – ومعلومات المدرب المرتبطة بتخصصه (لعبته).

و – العلاقات العامة.

ز – مدى إلمامه المعرفى وتطبيقاته لأساسيات علم الحركة ووظائف الأعضاء.

تجربة الصياغة اللفظية لمحاور الاستمارات الرئيسية والفرعية :

تم تجربة الاستمارة بعد صياغتها لفظيا ثم تم وضعها فى صورة سهلة واضحة، وأمام كل عبارة مقياس تقدير يتكون من (١ – ٧)، هذا وقد عدل الباحث فى بعض عبارات الاستمارات حتى تتلائم وطبيعة عمل مدرب الكرة الطائرة المصرى، ثم تم عرض الاستمارة على (٥) من أعضاء هيئة التدريس بأقسام الألعاب - التدريب - التربية بكلية التربية الرياضية للبنين - أبو قير لمعرفة رأيهم فى محاور الاستمارة وكذا وضوح العبارات، أو إبداء المقترحات فى محتوى الصياغة اللفظية، وقد تم إعادة صياغة (بعض العبارات فى ضوء التعديلات المقترحة، والتى نالت اتفاق عند مستوى يتراوح ما بين ٧٠٪ : ٨٥٪.

الاستخلاصات :

وبعد عرض ومناقشة النتائج تم التوصل الى مجموعة الاستخلاصات الآتية نذكر منها.

١ – أوضحت النسب المئوية اعتدال مستوى الإعداد المهنى بالنسبة لمدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة والذى مرجعه تلك الدراسات التى ينظمها الاتحاد العام للعبة.

٢ – أوضحت النسب انخفاض مستوى الإعداد المهنى الخاص بطرق إدارة ومراقبة المباريات وكذا طرق الاسعافات الأولية.

٣ – دلت النسبة المئوية لأجوبة المدربين عن المحور الخاص بالاستمرار التربوى ومدى ارتباط تخصصه بالأهداف إلى أن معظم المدربين لديهم فلسفة خاصة ومتفهمين لدور لعبتهم فى المجتمع بالاضافة إلى تأثيرهم الكبير على اللاعبين.

٤ – دلت النتائج المتحصل عليها أن معظم المدربين ليس لديه القدرة على مراسلة المجلات الرياضية المحلية أو الدولية فى مجال تخصصه بالإضافة إلى أن معظمهم ليس لديه الخبرة الكافية فيما يختص بمعرفة التدريبات الطبية، والظواهر الفسيولوجية مثل دين الأكسجين رغم أن نسبة كبيرة منهم يحتفظ بسجلات طبية.

٥ – أتضح ارتفاع قيم النسب المئوية الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالمدرب كشخصية وكذلك فيما يختص بتعامله وسلوكه مع الفريق أثناء التدريب أو المباريات.

٦ – كما يتضح من أجوبة مدربى المستويات المختلفة عن المحور الرابع الخاص

بالمدرب كمنظم وإدارى، هذا المحور أن معظمهم يستغل أماكن التدريب أحسن استغلال ولديه القدرة والخبرة على اعلان اسماء الفريق قبل مباراة وكذا مد مسئوليته فى الملعب.

٧ - كما كانت النسب المئوية للمحور الخامس الخاص بمعلومات المدرب الرياضية وكذا المحاور الفرعية التى تتضمن تقييمه للفريق قبل وأثناء وبعد المباراة. فنجد أنها جميعا مقبولة إحصائيا وتتمشى وطبيعة المدرب. إلا أن نسبة منهم يهمل فى بعض الأحيان النواحى المتعلقة بطرق استطلاع وتقييم الفريق الآخر.

٨ - انخفضت النسب المئوية للعناصر المتعلقة بالمعلومات المرتبطة بالجانب المعرفى والتطبيقات الأساسية لعلم الحركة والفسيولوجى والتطور والنمو والتغذية.

التوصيات :

يوصى البحث بما يلى :

١ - ضرورة الاهتمام بالإعداد المهنى الشامل لمدربى المستويات المختلفة وذلك بعقد الدورات الشاملة والتخصصية مثل الدورات الخاصة، بطرق إدارة الفريق وكذا طرق الاسعافات الأولية ومنع الإصابة.

٢ - نوصى المدربين بضرورة الاتصال ومداومة مراسلة المجلات العلمية المتخصصة فى مجال لعبتهم لتنمية قدراتهم المعرفية باستمرار.

٣ - نوصى المدربين بضرورة أن يكون لديهم دورا بارزا ومؤثرا فى اتحاد لعبتهم كما يجب أن يكون لديهم طموحا وأهدافا خاصة يعملوا جاهدين للوصول إليها.

٤ - يجب أن يكون دور الاتحاد العام للعبة بارزا فى مجال عقد الدورات الشهرية والدورات التدريبية ودورات الصقل. على أن يراعى التخصص الدقيق لكل دورة مع الاستعانة بالخبراء والمتخصصين من أعضاء هيئات تدريس كليات التربية الرياضية.

٥ - يقع على عاتق مدربى المستويات المختلفة خاصة مدربى الناشئين مسئولية كبيرة فى اعداد اللاعبين للاشتراك فى مختلف المسابقات لذا يجب أن يكونوا على علم تام بمختلف العلوم المرتبطة.

التعرف على بعض سمات الشخصية التى تميز مدربى الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة

١- المقدمة ومشكلة البحث :

يتأسس وصول الفرد الرياضى إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من بينها المدرب، إذ يرتبط ذلك ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب على تخطيط وتنفيذ عملية التدريب، وكذا على قدراته فى إعداد اللاعب وتوجيهه ورعايته قبل وأثناء وبعد المنافسة ويلجأ اللاعبون إلى المدرب بل وفى كثير من الأحيان يشعرون بأنه الشخص الذى يجب أن يتخذوه قدوة.

ومن هنا لزم أن يعرف المدرب تأثيره على من يقوم بتدريبهم وأن عمله لا يقتصر على مهارات اللعبة فقط بل يرتبط بكثير من الالتزامات الأخرى. فمهنة التدريب من الوظائف المركبة وتحتاج إلى مجهود ذهنى وجسمانى كبير، من هذا يصبح لشخصية المدرب وسلوكه أبلغ الأثر فى تكوين اللاعب.

فهى مهنة تتطلب من المدرب أن يكون قادرا على التفاعل مع الموقف بما يتناسب مع شخصية كل لاعب وظروفه، والمدرب الرياضى يؤثر كشخصية تربوية يؤثر تأثيرا مباشرا فى التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضى، كما يوضح المتخصصون أنه يجب على المدرب أن لا يهتم بتعليم اللاعب المبادئ الأساسية، بل يهتم أيضا بتربية الصفات الخلقية لدى اللاعب، لأن هذه الصفات مهمة ومرتبطة وتؤثر على نمو بعضها البعض ويجب أن ينظر إليها جميعا كوحدة.

ان نجاح المدرب فى عمله ودوره القيادى فى عملية التدريب يرتكز على المامه ومعرفته بعوامل وأسس كثيرة أهمها العلاقات شبه المطلقة بين اللاعبين والقدرة على حسن قيادتهم، واستخدامه لأقصى طاقات يمتع بها اللاعبون وايضا المدربون المساعدون لمصلحة الفريق بهدف الحصول على أفضل نتائج، كذا القدرة على اتخاذ القرارات والأحكام، فعلى المدرب أن يصدر القرارات الهامة المؤثرة من أجل مصلحة الفريق.

وتتأثر عملية التدريب الرياضى على مقدار ما يتسم به المدرب من خصائص وسمات ومعارف ومهارات معينة، وعلى ذلك فلابد أن يكون المدرب نموذجا ومثالا يحتذى به محبا مخلصا له، وتعتبر الموضوعات النفسية وغيرها من العوامل

السيكولوجية المرتبطة بالمدرب ـ الذى يشكل أحد العوامل الرئيسية التى مازالت فى حاجة ماسة إلى أن يتناولها المتخصصون بالبحث والدراسة وفى حاجة إلى المزيد من الاهتمام، حيث أن العامل النفسى للمدرب يلعب دورا كبيرا ويتأسس عليه نوعية الانتصار والتفوق. فلقد انتهى الوقت الذى يستطيع فيه المدرب ذوى الخبرة العملية فقط من أن يتصل ببعض لاعبيه ذوى المواهب إلى المستويات العالية مالم يكن متمتعين بسمات معينة تؤهلهم للقيام بمثل هذه المهمة، ويعتبر هذا البحث محاولة لدراسة بعض سمات الشخصية كأحد المتطلبات النفسية لمدربى الكرة الطائرة من ذوى المستويات المختلفة.

ولقد أهتمت دراسات عديدة أجراها كثيرا من الباحثين على المستوى المحلى وكذا الخارجى فى الآونة الأخيرة بالعوامل السيكولوجية المرتبطة بالنشاط الرياضى والتى من ضمنها الصفات أو السمات النفسية للرياضيين ممارسى الأنشطة المختلفة.

ولقد اقتصرت هذه الدراسات على إظهار أهداف مختلفة تتفق وطبيعة كل دراسة فقد تناولها البعض بغرض معرفة تأثير ممارسة الأنشطة المختلفة على بعض سمات الشخصية أو تناولها البعض الآخر بهدف إظهار الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين فى بعض سمات الشخصية وما شابهه ذلك من هذه الدراسات، وبرغم هذا فانه لا يزال هناك العديد من المشاكل النفسية المرتبطة بشخصية الرياضى والنشاط الرياضى فى حاجة ماسة إلى أن يتناولها العلماء والمتخصصون بالبحث والدراسة وفى حاجة إلى مزيد من الاهتمام، وقد تناولت بعض الأبحاث التى أجريت فى الخارج موضوع سمات شخصية المدرب بالدراسة فى بعض مجالات الرياضية.

ففى أحدى الدراسات التى قام بها اوجيلفى وتيتكو *Ogilive & Tutko* على (٤٧) مدرب أمريكى من مدربى ألعاب القوى طبق عليهم اختيار عوامل الشخصية لكاتل توصلا فيها إلى أن المدرب الناجح يتميز بالثبات الإنفعالى والتحكم فى الذات، والانبساطية والقدرة على التحمل النفسى، والواقعية (عكس المثالية)، والصلابة، وتحمل المسئولية والاجتماعية كما استطاع هندرى *Hendry 1* التوصل إلى نتائج مشابهة للدراسة السابقة، ذلك من خلال الدراسة التى قام بها على (٥٦) مدرب سباحة فقد توصل إلى أن المدربين دون ٤٠ سنة يفتقرون بدرجة كبيرة إلى سمات الثقة بالنفس والاستقلال والاعتماد على النفس، والصلابة، أما بالنسبة للذين تزيد أعمارهم عن ٤٠ سنة يتميزون بدرجة كبيرة بسمة الثبات الإنفعالى والاحساس بالواجب ونقد الذات.

وفى بعض الدراسات عن القيادة توصل سفوبود . ب *Svobada. B..* إلى تقسيم المدربين إلى ثلاثة أنواع هى : المدرب المسيطر - وهو الذى يركز اهتمامه على النظام، كما أنه دكتاتورى السلوك، يقوم بتوزيع اللوم على الفريق ككل فى حالة هزيمة الفريق، المدرب الديمقراطى ويكون بمثابة صديق للاعبين يضع ثقته فيهم ويقدم لهم المزيد من الاقتراحات أما النوع الثالث فهو المدرب الموجه وهو الذى يقدم النصح والمساعدة ويشجع السلوك المستقل بدرجة زائدة ويكثر من الاجتماعات ويفتح صدره للمناقشة، وأخيرا فقد دعت هذه الدراسات الباحث إلى تتبع منهجهم فى دراسة سمات شخصية مدربى الكرة الطائرة فى ج. م.ع.

وإذا كانت شخصية الإنسان تتكون من نشاطه، وبما يعنى أن سلوك الفرد قابل للتطور بمقدار ما يكتسبه من خلال النشاط ذاته فالشخصية - ونعنى بها مقومات الشخصية تؤثر فى نوعية النشاط وتتأثر به.

ولذلك علينا أولا أن نوضح نوعية النشاط السائد لمدرب الكرة الطائرة والواجبات الملقاة على عاتقه والتى يجب أن يفى بها سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المنافسات أو فى أوقات الراحة حتى نستبين الأسباب التى قد تساعدنا فى تفسير ما سوف نحصل عليه من نتائج هذه الدراسة.

النشاط السائد لمدرب الكرة الطائرة وواجباته :

تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية المنتشرة المتميزة لطابع خاص من باقى الألعاب الجماعية الأخرى، من حيث طريقة اللعب، ويظهر ذلك بوضوح فى كيفية التعامل مع الكرة أثناء أداء المهارات وكيفية احتساب النقط، بالاضافة إلى عدم ارتباطها بزمن معين أدى إلى استمرار اللعب لفترات طويلة قد تتجاوز الساعتين مع الفَرَق ذات المستوى العالى، كما أن عدم وجود احتكاك مباشر بين اللاعبين نتيجة لعدم وجود التحام حيث أن العلاقة عبارة عن الاداء والشبكة.

فقد تطلب ذلك ضرورة توافر مواصفات معينة لدى المدربين القائمين بتدريب الكرة الطائرة حتى يتمكنوا من تنفيذ المهام التى تتطلبها طبيعة اللعبة، وتستلزم البرامج التدريبية فى مجال الكرة الطائرة وجود القيادة الرشيدة المتمثلة فى المدرب، ولا يتأتى هذا إلا إذا حصل المدرب على التدريب المهنى الكافى وأصبح قادرا على فهم المشكلات التى يتضمنها ميدان التدريب، فالتخطيط الجيد من قبل المدرب إزاء موقف من المواقف سواء أثناء التدريب أو المنافسة، والمبنى على التوقع يساعده على اكتساب المعلومات التى تدخل ضمن مقومات الشخصية، وقد فرضت هذه المقومات

نفسها على شخصية المدرب، نتيجة ما يقوم به من واجبات.

ومن وجهة نظرنا يمكن أن نلخص واجبات مدرب الكرة الطائرة تحت المراحل الثلاث الآتية :

أ - أثناء التدريب :

الاهتمام بإعداد اللاعب بدنيا وفنيا ونفسيا، إذا يجب على المدرب العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين، مع التركيز على تلك التدريبات المرتبطة بالاداء المهارى والخططى المشابهه لظروف المباراة، كذلك لديه القدرة على الاستعداد والتطوير لأساليب التدريب حتى يكون مؤثرا ويقابل الاحتياجات الفعلية الحالية والتغيرات المطلوبة فى المستقبل كما يجب عليه أن يحلل اداء كل لاعب حتى يتمكن من وضع الأسس السليمة التى يقوم بها بناء على تنظيم متوازن كامل، ونفسيا يجب عليه تنمية جميع الصفات الإدارية الهامة التى تعمل على تحقيق الهدف والتغلب على الصعوبات فى التدريب، هذا بالتالى يعود اللاعب على تعبئة كل قواه لكى تقوم بأحسن أداء فى اللحظات الحرجة، فمثلا الإكثار من التدريبات التى تتطلب صراع فى التغلب على صعوبة ما، ايضا التمارين التى تعمل على إظهار القرار، الأكثار من الاشتراك فى المباريات للتغلب على الخوف.. الخ من تدريبات الإرادة.

ب - اثناء المباريات

وذلك بأن يكون لديه القدرة على إتخاذ القرارات والأحكام الهامة المؤثرة فى سير المباراة وهذا لا يتأتى إلا إذا كان على دراسة تامة بإمكانيات اللاعبين، فمثلا استغلال تبديل اللاعبين كوسيلة فى تشكيل سرعة اللعب، واستغلال اللحظات المناسبة التى يستحسن فيها أن يسرع اللعب أو يبطئ فيه، وأن تتلائم ارشادات المدرب فى فترة الوقت المستقطع مع حالة الفريق فى هذه اللحظة، ويجب أن يتكلم بهدوء وبإختصار، ولا يتكلم عن الاخطاء الأخيرة إنما يذكر المسببات ويحدد طريقة استئناف اللعب.

ج - فى فترة الراحة :

وفى هذه الفترة يجب عليه العمل على ايجاد نوع من التوافق الإجتماعى بين اللاعبين حيث اللعبة لعبة جماعية تعتمد على التعاون، حيث دائما إذا ما وجد توافق اجتماعى كان هناك تلبية سريعة لتغطية الاخرين، كما يجب أن يكون له القدرة فى المحافظة على اسرار لاعبيه وادارية ومساعديه، كذلك لدية القدرة على حل مشاكل

الآخرين بوعى كامل وإلى جانب الحزم والقسوة والجدية فى العمل، عنده القدرة على المرح، متفهما لدوافع وميول وحاجات السلوك البشرى للمراحل السنية المختلفة.

٣ - هدف الدراسة :

ولقد هدفت هذه الدراسة التى قام بها المؤلف إلى توضيح بعض سمات الشخصية والمتطلبات النفسية لمدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة.

٤ - عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية قوامها (٦٠) مدربا مصريا يتراوح سنهم ما بين ٢٨ : ٣٥ سنة من مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة، وذلك فى فترة تواجدهم بأحد المعسكرات الدولية التى ينظمها الاتحاد العام للكرة الطائرة بمحافظة الاسكندرية، تم تطبيق إختبارات الشخصية لكل من كامل وجود دون عليهم

٥ - الاستخلاصات :

من نتائج الدراسة يمكن أن نستخلص :

- أن طبيعة لعبة الكرة الطائرة وما تتميز به من مواقف خاصة، عملت على إظهار بعض السمات لدى المدربين بصور تميزهم عن الأفراد العاديين.
- أن أكثر الفروق وضوحا بين المدربين والأفراد العاديين كانت فى سمات الاتزان الانفعالى، والثقة بالنفس والاجتماعية.

٦ - التوصيات :

انطلاقا من القياسات العملية والعلمية التى قام بها الباحث نوصى بما يأتى :

- نوصى المدربين بالعمل على خلق المواقف المختلفة التى تعمل على تنمية وإظهار السمات الإرادية لديهم خلال الوحدة التدريبية، بصورة مشابهة لما يحدث فى المباراة مع الاستفادة منها.
- نوصى بإجراء بحوث مماثلة تهدف المزيد من التعرف على بعض سمات الشخصية لمدربى الأنشطة الرياضية الأخرى، والكشف عن نوعها وتطورها.
- نوصى بتصميم اختبارات خاصة لقياس سمات شخصية المدرب، بما يتناسب وطبيعة كل نشاط.
- إستنادا إلى مبدأ ارتباط البحث العلمى بالمجالات التطبيقية، نوصى اتحاد الكرة الطائرة باستخدام الاختبارات المختلفة التى تقيس بعض من جوانب الشخصية كوسيلة للتعرف على النواحى النفسية للمدرب من خلال دراسات المدربين.

٧ الفصل السابع

مدرب الكرة الطائرة وتدريس المهارات العقلية للرياضيين

Volleyball Coach practic and teaching Mental Skills to physical people

- تقديم وخلق إهتمام أفضل بتدريس المهارات العقلية.
- ما هو علم النفس الرياضى.
- التدريب العقلى.
- لماذا الضيق بالتدريب العقلى.
- أفكار مناسبة لتنمية التدريب العقلى.

مدرب الكرة الطائرة
تدريب و تدريس المهارات العقلية للأشخاص الرياضيين
Vollyball coach Practice and teaching Mental skills to physical people

من الملاحظ أن العقل له تأثير قوى على الاداء الرياضى، ولقد ذكرت مختلف الثقافات القديمة فى كل من اليونان وأسيا، أن هناك إستقلاليه بين العقل والجسم، والذى من الممكن أن ينعكس أو يظهر بوضوح فى النمو العقلى والجسمى للشخص وبأقصى فعالية، أيضا فى أمريكا الشمالية فإننا نجد أن المراجع والكتب أوضحت ووثقت العلاقة بين العقل والأداء الرياضى، كما أوضحت وأشارت إلى التأثير المتبادل بينهما، بداية من عام ١٩٠٨، ومن ذلك الحين زاد عدد الذين تناولوا هذه العلاقات وبالتالى فقد زاد تعقيد هذا الأمر.

ونحن نرى أن التليفزيون *TV*، والوسائط الخبرية *News Mıdia* (وسائل الاعلام الأخرى، كانت دائما ما تركز أو تسلط الاضواء على عناصر أو أمور هامة يروا أنها ذات فائدة ومرتبطة بالعقل مثل التركيز.. *Concentration*، الثقة *Confidence*، الاتزان *Poise* باعتبارها متطلبات هامة للأداء الرياضى أو تسهم وتساعد الرياضى فى ادائه الحركى للوصول به لمستوى أداء عالى كمثال على ذلك تلك الجهود التى تكرست للتغطيه الإعلامية للاعب العشارى دان أوبريان فى يوليو / أغسطس عام ١٩٩٢، وكذلك أيضا اللاعب دان چاتسن فى رياضة تزحلق السرعة *Speed skater* عام ١٩٩٤.

وبالرغم من هذا الاهتمام الذى ظهر منذ أمد بعيد بالجانب العقلى لدى الرياضيين، فنحن نرى أن كثيرا من المدربين مازالوا ليس لديهم الفرصة أو المقدرة الكافية لتنمية ما يعرف بالفهم الدقيق للمهارات العقلية *the intuitive under standing of the Mental skills*.

والمؤثرة على الاداء الرياضى وتوصيلها الى النقطة الذى يستطيع من خلالها رياضيهم أن يكونوا مقتنعين بأهمية ارتباط العقل بالأداء الرياضى، وعليه فإن مجموعة الأجزاء التى سوف نتناولها هنا فى هذا الفصل الخاص بتدريس المهارات العقلية للأشخاص الرياضيين، سوف تكون تحت عنوان يتناول هذا الموقف، من خلال :

١ - امداد المدربين ببعض المعلومات الاساسية عن تدريب المهارات العقلية .
٢ - كيفية تسهيل وتوصيل هذا المعلومات اليهم ؟

وعليه فإن يصبح أمرا متوقعا أن ابراز مثل هذه المعلومات والتى سوف تصل مباشرة إلى الرياضيين (اللاعبين)، لسوف تساعدهم ليكونوا أكثر وعيا بكيفية استخدام فكرهم، أيضا سوف تمكنهم من الوصول إلى الاداء الأفضل *Optimal performance*، مع ملاحظة أن ذلك ليس بالشئ البديل عن الدراسة العميقة والمستفيضة لعلم النفس الرياضى التطبيقى *Applied sport phsykology* آن مجموعة القرارات التى سوف نتناولها هنا ومن وجهة نظر مفهومى الشخصى تعد أمل جديد فى اثارة الشهيه حول هذه الموضوع واستكشافه أكثر.

وفى هذا الفصل سوف نبدئه بالسؤال التالى :

كيف يستطيع المدربين تقديم وخلق إهتمام أفضل بتدريس المهارات العقلية ؟

How can coaches introduce and creat interset in mental training ?

ان إجابة هذا السؤال سوف تكون فى قسمين أو اتجاهين :

القسم الأول : يجب التعرف أولا عن بعض الخلفيات *Bakground* عن علم النفس الرياضى عن هؤلاء المدربين، حيث تسهم هذه الخلفيات التى لديهم فى إزالة الغموض عن مفهوم تدريب المهارات العقلية، وعموما فإننا نرى أن النقط التى سنتناولها فى مقدمة هذا الموضـــوع سوف تكون نقط حيوية لفتح باب المناقشة للتعرف على التدريب العقلى ولتزيل الخوف من مفهوم علم النفس عند الرياضيين.

القسم الثانى : سوف يعتمد على تقديم أو إعطاء المدربين سلسلة من الاسئلة والأمثلة المفيدة فى التواصل مع الرياضيين، معتمدين فيها على المنطق والحاجة إلى استكشاف السلوك الشخصى مع تنمية بعض المهارات العقلية المؤثرة.

كما سيتضمن هذا الفصل ملخص ووصف لبعض المهارات العقلية الثابتة التى تعمل كمفاتيح هامة للتدريب العقلى، مع ملاحظة أن كل من هذه المهارات سوف تكون موضوع فصل منفصل فى هذا الجزء.

أنه أمر بالغ الاهمية يجب أن ننوه عليه عند تناولنا موضوع التدريب العقلى، إلا وهو الأمر المتعلق باستخدام كلمة علم النفس، والتى يجب أن نستخدمها بحرص شديد عند التحدث إلى الرياضيين، إذ أن كثير منهم (وايضا كثيرا من المدربين) يتشاركون ويتفقون فى نفس الشعور فى أن علم النفس علم غامض، علم غير دقيق يركز على علاج الأمراض العقلية، لذلك فقد كان لزاما علينا أن نتناول وباختصار موضوع علم النفس الرياضى لازالة هذا الشعور وتوضيح الفرق بين علم النفس، وعلم النفس الرياضى، بصورة مختصرة نوعا.

ما هو علم النفس الرياضى ؟ *what is sport psychology ?*

إن الدخول فى هذا العلم (علم النفس) المشوش والمثير للحيرة أو (للخبطة) يبدو من الوهلة الأولى غير متعلق أو مرتبط بالامتياز فى الرياضة، ولهذا الغرض فإن علم النفس يمكن تسميته أو تعريفه بأنه العلم الذى يتناول زيادة الاداء *Performance enhancement*، ونحن نرى فى الكلمة أو المعنى أنها يمكن أن توصل فى الغالب الى نتائج إيجابية.

ولذلك عند إعادة الصياغة وتطرقنا لهذا العلم يجب التوصية باستخدام كلمات الأخرى مثل فعالية التدريب *Effectivness training* أو تعليمات الانجاز *Achievement instruction* وذلك كشئ أخيرا يمكن أن يرغبه أو يتقبله الرياضيين عن كلمة اخصائى نفسى *Psychologist* أو محلل *Skrink*، لتحليل أحلامهم أو البحث بداخلهم بأسئلة تتناول طفولتهم.

إن أى مناقشة لعلم النفس لتطبيقه على الرياضيين يجب أن تبدأ بتفسير هام جدا يتمثل فى أن علم النفس الرياضى هو العلم الذى يعمل على زيادة الأداء والذى يجب أن يرتبط بمجالين للدراسة وبأغراض مختلفة، بينما علم النفس العام نرى أنه العلم الذى تطور من الطب وأتبع فى افتراضاته المعتمدة على النماذج الطبية والتى أجريت على المرضى أى (الرياضى) مريض أو غير سليم أو غير طبيعى، ولهذا فهو فى أشد الحاجة ليصبح طبيعى، كذلك، علم النفس (الرياضى) أو كما أتفق علم النفس لزيادة الاداء يعتمد على فرضية يقبلها الجميع والتى تقول أن الرياضيين عموما أشخاص أصحاء تماما نستطيع أن نبدأ معهم تماما، ولكن من المفيد ومع بعض التعديل الدقيق للمهارات العقلية التى ولدوا بها نستطيع أن نوصلهم الى أداء ممتاز أو أداء فوق العالى لذلك وكوسيلة للتعبير فقد وجدنا أنه لازما علينا ومن المفيد فى هذه المناقشة الافتتاحية أن نوضح لمجموعة الرياضيين أن الشئ الأول والاخير الذى نريده منهم، أن يعتبروا

أنفسهم في بدء الأمر أنهم طبيعون، وفي ذات الوقت فنحن نشجع الرياضيين أن يفكروا في أنفسهم ويقتنعوا بما في داخلهم وأنهم أشخاص مختلفين عن أشخاص أخرين، أن مجرد الوصول إلى هذه الحقيقة ومعرفتهم أنهم أشخاص مختلفين، وأن عليهم أن يكونوا غير طبيعيين ومن خلال طرق معينة يمكن أن يكونوا عظماء جدا، لأننا نريد في الأول والأخر أن نقف ونكون الأفضل.

أن النظريات والبيانات والطرق المستخدمة في علم النفس الحديث عبر السنوات كانت لمساعدة الأشخاص المرضى ليصبحوا طبيعيين، ولكن في الحقيقة يلاحظ أن هذه البيانات والطرق غير مفيدة للرياضيين، خاصة عند ذوى الأداء العالى، وبالتركيز على إظهار هذا الاختلاف يستطيع الرياضيين ومن خلال مدربيهم أن يعرفوا ويتبينوا أن ارتداء أطباء علم النفس لبالطو المعمل الأبيض ومناقشتهم للمهارات العقلية وتحليل الاحلام لا ينطبق على زيادة الاداء، وبمعنى أخر أن طبيب علم النفس العام ذو بالطو المعمل الأبيض يختلف تماما عن طبيب علم النفس لزيادة الاداء (علم النفس الرياضى)

وعموماً فإنه لمساعدة الرياضيين فى فهم الاختلاف بين علم النفس العام، وعلم النفس الرياضى (علم زيادة الاداء) يجب على العاملين فى مجال علم النفس الرياضى أن يقدموا وبوضوح للرياضيين تعاريف وظيفية وإيجابية لعلم النفس الرياضى، وذلك بدلا من شرح علم النفس الرياضى كتطبيق لطرق نفسية فى الرياضة وتدريب الرياضيين، مشيرين فى ذلك إلى تلك الطرق النفسية كدراسات كيفية تفسير السلوك، والمعتقدات، وعادات التفكير التى تؤثر على الاداء البدنى، وعليه فإن توضيح الاختلاف من خلال التعريف بعلم النفس الرياضى سيزيل إلى حد كبير الغموض والتشويش المرتبط بعلم النفس العام ويستبدل بفهم إيجابى لعلم النفس الرياضى وذلك من منطلق ان الأفكار والمعتقدات لها تأثير على الاداء فى الكرة الطائرة.

ولمساعدة الرياضيين فى فهم هذا بوضوح، على المدرب والدارس لعلم النفس الرياضى، أو اخصائى علم النفس الرياضى أن يسألهم بمعانى شخصية، فمثلا يمكن سؤالهم عن أن يعيدوا تجربة الأداء الأفضل، فمثلا يقول لهم :

- عودوا الى أفضل مباراه لعبتموها.
- لاحظوا ماذا ترون خلال المباراه؟
- اسمعوا ما كنتم تسمعون.

- أشعروا بما كنتم تشعرون.
- إسألهم أن يستعيدوا هذه الأفكار والشعور الذى حصلوا عليه خلال هذه اللحظات من الاداء العظيم، ثم ابدأ (الاخصائى، المدرب) فى كتابة جمل تصف هذه الحالة الفكرية، فمثلا تصاغ تلك الجمل التى تشتمل على :
- الطريقة التى تحدثوا (تكلموا) بها مع أنفسهم.
- جمل تشير إلى مستوى التركيز، هل أنا ركزت، سبب نتيجة خطائى.. الخ.

أعيد هذه العملية مستدعيا فى هذه العملية مبارياتهم ذات الأداء السيء، وقارن بين الوصفين، من المؤكد أن الرياضيين (اللاعبون) سوف يرون وفوراً أن أفكارهم وشعورهم خلال مستوى الاداء العالى لهم، يرونها نوعية مختلفة عن خبراتهم فى مباريات الأداء المنخفض، خاصة إذا قدمت اليهم إختباراً، بسؤالك عن أى من هذين الفكرين والشعورين تجدوه مفيدا ؟

التدريب العقلى *Mental training* :

يجب أن يكون من منظور المدرب عملية مطلوب من خلالها أن يصبح أكثر وعيا بالحالة العقلية المرغوبة للاعب، ويأخذ الخطوات الضرورية للتأكد أن الفرد (اللاعب) يدخل فيها عندما يريد.

نقطة أخرى أكثر أهمية وجب علينا إبرازها هنا فى هذا الوقت الذى تطرقنا فيه إلى موضوع علم النفس الرياضى التطبيقى، أنه ليس سحر ولا يضمن النجاح فى كل الأوقات مثل تدريبات القوة العضلية والتى يظهر تأثيرها واضحا عقب اعطاء مجموعات تدريبات منظمة، أو ليس كالتغذية السليمة التى تظهر بعد فترة على النمو الجسمي بل هو ذلك العلم الذي يزيد من فرص الشخص وفي الارتقاء بأفضليات هذا الشخص، كما أنه يعطي فرصة عظيمة للنجاح بالتحكم في المتغيرات المجهولة.

والتدريب العقلى ايضا ليس طريقة إصلاح سريع فى جلسة ثم يلغى، بمعنى مثلا عند تنمية الثقة، أو تحسين القدرة الذاتية للتركيز تحت الضغط والحفاظ على انتباه الفرد (اللاعب) فى الحاضر، ما هى فى حقيقة الأمر الا مهارات تتطور بالممارسة والمتابعة، بينما نحن نجد فى العادة أن تدريبات السرعة وكذا تدريبات الاطالة مثلا تجدول فى جداول تشتمل عدد مرات هذه التدريبات فى اليوم، عدد مرات تكرارها، الزمن الذى تستغرقه، كذلك أوقات التدريب، بينما فى التدريب العقلى يلاحظ أن عامل الوقت هنا قد حجب عن اللاعبين وذلك فيما يختص بالتدريبات العقلية،

بمعنى أخر أن اللاعبين لا يجدون الوقت الكافى خلال الزمن المخصص للوحدة التدريبية لممارسة تدريبات الارتخاء *Relaxation* وتدريبات التركيز *Concenterations*، إضافة الى المهارات العقلية الأخرى وعموماً وفى النهاية نجد أن علم النفس الرياضى ليس هو الحل الأخير للاعبين أو للفرق التى ترغب الوصول إلى أسمى آيات البطولة بنجاح، فهذا العلم مركب اساساً للمساهمة بفاعلية فى النمو الكامل للرياضى (اللاعب)، بالرغم من أنه جديد فى هذا الوقت، لذلك يجب أن يصبح جزء معتاداً عليه أثناء التدريب (الوحدة التدريبية)، مثله فى ذلك مثل المهارات الفنية، وتدريبات القوة العضلية وتدريبات الجهاز الدورى والتنفسى، وبالرغم من هذه الحقيقة، فنحن نجد أن الاعداد العقلى للرياضيين كان يقترب من هذا العلم ولكن بصورة عشوائيه فى الماضى نظراً لعدم الخلفية الكافية بأهمية الاعداد العقلى أو حتى عدم الاقتناع به.

ويستطيع المدربين أن يأخذوا مسئولية مساعدة لاعبيهم أو رياضيهم فى لعبة الكرة الطائرة باعدادهم بالتشجيع والارشاد الرياضى والذى من خلاله يستطيع اللاعب أن يكتسب كيف يلعب جيداً، أو يؤدى بطريقة أفضل.

وهناك متغير هام مرتبط بعملية حافز الانجاز لا يجب تجاهله الا وهو المتعلق بسلوك المدرب، أو يجب على الاخير أن يعرف كيف ينمى ويحافظ على الانجاز الشخصى الذى يحققه اللاعب أو الانجاز الفريقى الذى يحققه الفريق، فهما أمران يجب أن يراجعهما المدرب بكل دقة.

ولتوضيح ذلك، فنحن مثلا نجد أن معظم المدربين مندمجون فى تدريس أو التدريب على المهارات الرياضية السليمة من خلال المحتوى التدريبى الذين وضعوه، دون أن يجدوا مكانا فى هذا المحتوى التدريبى للمهارات العقلية وتنميتها، فمثلا نجد أنهم غير مدركون للوسيلة العملية لتنمية هذه المهارات العقلية، فمثلا كان يجب عليهم أن يستخدموا ما يعرف بالتقوية الايجابية والسلبية المناسبة (كحافز خارجى) مع لاعبيهم (رياضييهم) فمثلا نجد أن صور التقوية الإيجابية الشهيرة تتمثل فى كلمة (المكافأة)، والمقصود هنا بالمكافأة، عبارات يعطوها ترفع من الروح المعنوية للاعب أو اللاعبين، عبارات تعزيز، الحضور للرحلات الخارجية، الوعد بالبداية به (اللاعب) فى المباراة القادمة، مركز معين فى المنتخب.. الخ كل هذه صور من التقوية الإيجابية.

أما صور التقوية السلبية فتظهر فى صورة مختلفة تماما، حيث تشتمل إستثناء من

التدريبات الغير محببة له، حمل الادوات فى الرحلات البعيدة.. الخ، التقوية السلبية تعنى تشجيع سلوك أداء اللاعب أو اللاعبين بالسماح أن يتجنبوا المواقف المعاكسة.

وعندما يقوم المدرس أو المدرب بتعليم مهارة جديدة، يجب أن تقسم هذه المهارة إلى أجزاء، هنا يمكن أن يكافئ اللاعبون على الأداء الجيد وذلك فى كل جزء من أجزاء المهارة حتى إكتمال المهارة كلها، مع الوضع فى الاعتبار أن الهدف الأساسى هو أداء أى مهارة فى الكرة الطائرة أداء صحيحا، لذلك وجب المكافأة سواء من مستويات داخلية بمعنى (أن اللاعبون يعطوا لأنفسهم مكافأت ذاتية لانفسهم) أو مكافآت خارجية.

وفى لعبة الكرة يلاحظ أثناء المباراة حدوث أزدحام (تراكم، تجميع) *Huddle* بين اللاعبين مع بعضهم البعض خاصة فى نصف ملعبهم والقيام بحركات الصياح أو الهياج وضرب الايدى لبعضهم البعض، خاصة عندما يخرج الفريق المنافس الكرة خارج الملعب، أن هذا التراكم (التجمع) يسمح لهم بالتفكير السريع كمجموعة ثم فرادى، مع شئ من القلق، والتوتر، والتشويش، تركيز الانتباه، خاصة فى اللعبه (التالية) (التى قد تكون ارسال، إستقبال ارسال.. الخ)، أن كثيرا من العاب *Rallies* (تداول للكرة باستمرار بين اللاعبين)، والتى غالبا ما تنتهى بالفشل لصالح أحد الفريقين، وذلك أثناء وبين اللعبات، وعليه فإن كثيراً من اللاعبين (الرياضيين) وكذا الفرق تفشل فى التعامل بايجابية مع العوامل النفسية، والتى تنجم عن الفشل فى تحقيق هدف أو احراز نقطة، لذلك فكثيرا ما نشاهد أن اللاعب المسئول عن خطأ عادة ما يظهر شعوره بالخطأ فى لغة *negative body* بدنية سلبية مثل (تطويح الرأس، خبط نفسه، التوهان حول الملعب غير دارى مكان الارسال القادم.

وفى الكرة الطائرة نجد أن التراكم المتزاحم، التجمع *Huddle* للفريق والتشاور السريع قبل اللعبة القادمة يؤكد أن اللاعب غير معزول عن الفريق (وبالتالى يقلل من الشعور بالقلق) فالتجمع والتزاحم تشير إلى رابطة حميمة مع زملائه فى الفريق (ويزيل التوتر) وتحدد الاستجابات المتتابعة، (وبالتالى يتجنب التشويش)، وتساعد فى استدعاء المجموعة القادمة من المهارات العقلية (كتركيز الانتباه)، وأخيرا فمن خلال التجمع الرياضى، يستطيع الرياضى أو اللاعب أن يتعامل فرديا مع العوامل النفسية السلبية الباقية.

وفى التمرين أو التدريب (أثناء الوحدة التدريبية) يجب على اللاعبين ألا ينمو فقط المهارات البدنية والفنية للعبه، ولكن يجب أيضا الاهتمام باعطاء تلك التدريبات

التى تعمل على تنمية المهارات العقلية بهدف التحكم فى العوامل النفسية، فالطريقة التى تدرس أو تدرب بها الكرة الطائرة يجب أن تكون شاملة وبسيطة لتؤدى فى ثوانى قليلة خلال ظروف المباراة ولذلك فإننا ننصح اللاعبين الرياضيين بأنهم فى إمكانهم التدريب على الممارسة الادراكية لمختلف طرق التدريبات، شرط أن يكون ممارستهم هذه فى الأول كمستقلين ثم كمجتمعين (فريق) لتحسين أدائهم.

لماذا الضيق بالتدريب العقلى *why bother with mental training?*

أن الرياضيون عامة وعادة مايتقبلون ملاحظات من مدربيهم لذلك فأنه يجب عليهم أن يعملوا ويتدربوا بنظام خاص أو معين بهدف تحسين أدائهم وقوتهم العضلية أو الذهنية بصفة عامة وكذا حالتهم البدنية الخاصة والمرتبطة بمتطلبات اللاعبين والنشاط (كالتحمل والمرونة ... الخ)، والملاحظ هنا أن العمل المنظم والموجه *Systematically* إلى السلوك وبالتحديد الخاص أو المرتبط بنوعيه التفكير فقط، نجده إلى حد بعيد غير مقبول، لكننا نجد أن الحاجة إلى النجاح النهائى كلاعبين أو كأعضاء يجب أن نكون من خلال الضغط على اللاعبين لبيان أهمية تنمية مثل هذا السلوك.

وسوف نسوق هنا بعض الأفكار المناسبة التى تعمل على تنمية التدريب العقلى، والتى من الممكن لك كمدرب أن تكون ضمن اجندتك عند مقابلة الفريق، وهذه الأفكار تتمثل فى الآتى:

أولا : اسأل رياضيوك أو لاعبيك أن يعبروا عن حقيقة عالم رياضيتهم الحالية، مع ملاحظة أن كثيرا من الفرق تضع ساعات كثيرة للتدريب، مستخدمين التطورات والتقنيات الحديثة فى علم فسيولوجيا التدريبات البليومتريه *Plyomelnic traing*، المقاومات *P.w* الاطالات *Stretching*، تقنيات الفيديو *Video technotogy*، أن النجاح فى الكرة الطائرة الآن أصبح يمثل تحديا كبيرا عن ذى قبل، وبافتراض أن أغلب الفرق تعمل وتبذل أقصى ما فى وسعها من جهد للوصول إلى أقصى تدريب بدنى ممكن لها، نجد أن الذى سوف يحدد النتيجة النهائية عند ذلك هى نفس طريقة الأهمية التى أعطوها لك من خلال إجابتهم السابقة.

وغالبا وبدون استثناء سيكتشف اللاعبين أنه بالرغم من أن الثقة والتركيز والصبر كمهارات عقلية مسئولة عن جزء كبير من النجاح، إلا أنهم أعطوها وقت قليل من بناءها وتنميتها.

أن هذا التمرين أو التدريب البسيط للوعى الذاتى من خلال هذا الاستبيان الذى اقترحته كمدرب سوف يقودنا إلى معرفة، وإلى واقع محدد وهام للنجاح فى الكرة الطائرة، ألا وهو أن القدرات والمهارات العقلية، تكون بطبيعة الحال شئ مهملا فى ضوء أجوبتهم، بعكس أننا نجد أن ولا لاعب واحدا قد أهمل تنمية السرعة والتحمل، لاقتناعهم بأهمية تنمية هذه القدرات البدنية، حيث أن كثيرا من هؤلاء اللاعبين يترك تنمية مهارة التركيز، والارتخاء للحظ رغم معرفتهم واقتناعهم بضرورتها للنجاح الكلى.

أن سؤال اللاعبين مثل هذه الأسئلة تساعدهم أن يأخذوا قرارهم الشخصى والهام بضرورة التحرك للإمام ولتنمية أفضل لهذه القدرات والمهارات بدلا من اهمال الجانب العقلى تماما.

الملخص *Summary*:

- السبب فى اعطاء وقت وطاقة للتدريب العقلى *Traning the mind* والذى تم اعطاؤه دفع معظم الرياضيين أو اللاعبين للنظر وبأمانة فى محددات النجاح فى النشاط التخصصى (الكرة الطائرة)، وأن الاسئلة والمفاهيم الموجودة والتى أشرنا إليها فى هذا الفصل سوف تصبح أفضل اطار *Frame* عمل لمقابلات الفريق فى أول كل موسم، لا تستطيع الخروج عن حدوده، ولكن ممكن لهذه المفاهيم إتمام هذا الاطار ودخولها فى أى وقت، إن مجموعة الموضوعات القادمة فى هذا الجزء التى سوف نتناولها نراها ترتكز على مجموعة من المهارات العقلية الافتتاحية *key mental skills* (مثل التفكير الفعال *effective thinking*، الانتباه المركز أو المتقن والمضبوط *attention control*، الارتخاء *recaxation*، وضع أو إعداد الأهداف *goel setting*، الابصار (التبصر) الفعال *Visualization* وأهميتهم فى الكرة الطائرة، وكيفية تنميتهم فرديا وجماعيا فى الفريق.

- لو فرض وأن كان هناك لقاء بين فريقين متكافئين بدنيا فى مباراة، الإجابة ببساطة هنا نجدها أنها تتمثل فى سلوك والاتجاهات إزاء الموقف *attitude* الذى ينفذه الفريق هو الذى يحدد النتيجة، بمعنى أن الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يعتقد فى نفسه الصدق، أيضا هو الفريق الذى يلقى بالخوف بعيدا، وأيضا هو الفريق الذى يستطيع التعامل مع مشتتات الانتباه، بمعنى أكبر وأعم ويصبح الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذى يلعب المباراه ويحقق كل نقطة فى وقتها. وبمجرد أن يعى اللاعبون هذه الحقيقة فى رياضتهم

(الكرة الطائرة) سيبدأون على الفور فى فهم ضرورة نمو سلوك الفوز.

وللغوص فى هذه النقطة إلى أبعد من ذلك، أسأل لاعبك على أحد وجهى ورقة قائمة تشتمل المهارات البدنية والمميزات *gettributes* التى يحتاجونها للتطوير وبثبات لنجاحهم فى الكرة الطائرة، شرط أن يكون ذلك فى وقت قصير، هنا نجدهم قد أعطوا قائمة طويلة تتضمن المهارات البدنية العامة والخاصة فى الكرة الطائرة، بعد ذلك إسألهم أن يعطوا قائمة للمهارات العقلية الضرورية للنجاح الكرة الطائرة على الجانب الأخر من الورقة، وذلك فى صورة إجابات بسيطة مثل الثقة *Confidance*، التركيز *Concentration* الحدة *intensity*، والحافز *motivation*، وبعد مضى الوقت المحدد، اسأل لاعبك أو أعضاء فريقك أن يرفعوا أيديهم كعلامة للانتهاء الاجابة على الأسئلة التى سوف تطرح عليهم من قبلك (كمدرب للفريق) أو المشتملة على الآتى :

س : ما هى عدد مرات فوزكم كلاعبين بالاعتماد على هذه المهارات العقلية ؟

س : كم مرة شعرتم أن المهارات العقلية تشكل نسبة ٢٥ ٪ من نجاحكم؟

س: كم مرة شعرتم أن المهارات العقلية شكلت ٥٠ ٪ من نجاحكم؟

ثم تدرج فى الاسئلة لتكون ٦٠ ٪، ٧٥ ٪، ٨٠ ٪.

ومن الطبيعى والمتوقع سوف يعزز كل شخص فى الفريق أن المهارات العقلية سوف تمثل ١٠ – ٢٥ ٪ بالضبط من النجاح، بينما حوالى نصف الفريق سيقرر أن نسبة ٥٠ ٪ من النجاح سوف يأتى من هذه العوامل، إلا أن هذا لا يمنع أن بعض من أفراد الفريق حوالى الربع تقريبا سوف يعطى العوامل العقلية أغلبية كبيرة فى النجاح.

يلى ذلك إسأل لاعبيك مجموعة الأسئلة التالية :

س : كم ساعة يقضونها أسبوعيا عبر الموسم الرياضى فى تنمية واتقان المهارات البدنية التى حددتها مسبقاً.

س : كم ساعة يقضونها فى تنمية المهارات العقلية ؟

س : فى النهاية، اسأل لاعبيك أن يعبروا وبإمانة عن الموقف الذى أعطوه لكل من النقطتين السابقين (المهارات البدنية والمهارية - والمهارات العقلية) .

أسئلة تطبيقية :

١ – كمدرب كيف تستطيع توضيح أفضل تفسير للاعبيك لمجموعة الاختلافات بين التدريب العقلى مع زيادة فاعلية الاداء فى الكرة الطائرة وعلم النفس كما يفهم؟

٢ – ما هى تلك المهارات العقلية التى تعتقد أنها هامة للنجاح فى لعبه الكرة الطائرة؟
٣ – ماهو الجزء الهام الذى يجب أن تعطيه من هذه المهارات لتسهم فى نجاح المهارات الفنيه فى الكرة الطائرة.
٤ – من خبرتك كمدرب ما هى المحددات التى يجب أن يحدثها تأثير التدريب العقلى والاستعداد العقلى العالى والتى تعمل على نجاح اللاعب والفريق فى الكرة الطائرة ؟
٥ – ماعدد نقاط الفوائد العائدة من برنامج تدريب عقلى فى حدود العشرة (١٠) دقائق تمرين لتنمية التدريب العقلى ؟
٦ – ضع مجموعة من التدريبات العقلية الخاصة التى تساعد أو ترفع من حدود النقص، والحدة والتركيز، والحافز للاعب الكرة الطائرة.
٧ – أذكر فى نقاط مجموعة المهارات العقلية الافتتاحية التى تراها هامة للاعب الكرة الطائرة ؟
٨ – اذكر أهمية كل من الانتباه، التركيز، التبصر الفعال للاعب الكرة الطائرة ؟
٩ – أقترح برنامج تدريبى عقلى بزمن (١٠) دقائق لتنمية التدريب العقلى لمهارة من مهارات الكرة الطائرة ؟



٨ الفصل الثامن

مدرب الكرة الطائرة والتفكير الفعال

Volleyball Coach and Effective Thinking

- أساس التفكير الفعال.
- الادراك الاختيارى.
- التحكم فى الحديث الذاتى.
- التوجيهات الإيجابية.

مدرب الكرة الطائرة والتفكير الفعال

Volleyball coach and Effective thinking

إن تعبيرات وجه وملامح والصوت المميز لبطل الملاكة العالمى محمد على كلاى لأكثر من عقد، والذى كان يعتبر مألوفا لدى الملايين من الامريكان والبلايين من هواه رياضة الملاكمة عبر العالم، فهو يمثل أفضل صورة رياضية، ان لم يكن أكثر شخص معروف فى كوكب الأرض، فهو معروف بشخصيته القوية وإنجازه فى الملاكمة، وذلك وبالرغم من تلك الحقيقة التى توضح أنه بالكاد قد تحرج من المدارس العليا (الثانوية)، إلا أن (محمد على كلاى) قد عرف أن أول واهم مهارة عقلية للرياضى عموما، أو لاى لاعب يرغب فى النجاح، هو أن يفكر بفعالية ***Thinking Effectivelly***

ومن خلال استخدام قوى العقل الخاصة بالانتباه المختار *selective attention* تأخذ الطرق العظيمة فرص إظهار الفرد الرياضى ووصوله إلى أعلى درجات النجاح، يكون بذلك قد عرف فى النهاية ما يفكر فيه.

أن الفلاسفة والعلماء والشعراء عرفوا منذ الآلاف السنين أن سلوكنا ومعتقداتنا وكذلك عادات تفكيرنا تحدد الطريقة التى نرى بها العالم، فالطريقة التى تشعر من خلالها بما فى داخلنا، هى الطريقة التى تنعكس على مسلكنا. أن الامبراطور الرومانى ماركوس أوريليوس *Marcus Aureliues*، قد فهم ذلك، عندما كتب :

حياتك هى ما تفعل من أفكار ***"your life is what your thoughts make it"***. كذلك والت وايتمان *waltwhit man* الكاتب الأمريكى العظيم فهم ذلك عندما كتب الرجل هو ما يفكر فيه طول اليوم ***"Aman is what he thinks about"*** كذلك ويليام جيمس *Awiliam james* أبو علم النفس الأمريكى عندما سئل عن ما يعتبره أهم الاكتشافات العلمية فى القرن التاسع عشر أجاب . ان الاكتشاف العظيم لأى جيل أن الناس تستطيع تغيير حياتهم بتغيير عاداتهم الفكرية».

the greatest dicovery of my generation is that people can alther theair lives by altering thier habits of mind"

بالرغم من هذا التاريخ القديم والموثق فإن فكرة التفكير الإيجابى حتى الآن تحيا

ولكن بسخرية، ولكن لتفكر بايجابية أكثر عليك أن تستحضر فى ذهنك صور هؤلاء الحالمين بعيون براقة، أن هؤلاء الأطفال المهلسين والمندهشين من طبيعة العالم نجدهم لم يتعلموا كيف يكونوا واقعين، ولكننا إذا نظرنا إلى أن التفكير الايجابى *Postive thinking* كأنه شئ غير طبيعى *asan anomaly*، فليس من المنطق أن نقول أن تفكيرنا السلبى يكون أمر طبيعى، بمعنى أن تتوقع الشئ أو أن تشك فى نفسك باستمرار أو يكون لديك توقعات قليلة، وعليه فإن السؤال الذى يطرح نفسه هنا أى من هذه الطرق هو الاصح، وأيهما يوفر للاعبين الرياضيين والمؤديين الأخرين الفرص الافضل للنجاح.

وكما كتب مارتين سيليجمان *Martin seligman* الاخصائى النفسى فى جامعة بنسلفانيا فى كتابة التعليم الأفضل *learned Optimism* **المتشائمون قد يقبضون على الحقيقة ولكن المتفائلون يعيشون طويلا يؤودون أفضل ويحصلون على مثله اكثر».**

Pessimis many have Better grasp of reality but optimists live longer perform better and have move fun.

ويسبب التشويش (التشوش) الغير محظوظ *unfortunate stigna* والمرتبط مع التفكير الايجابى *Positive thinking*، فنحن نرى أن كلمة تفكير فعال يوصى بها عند العمل فى المجال الرياضى وعلى الأفضل مع الرياضيين، فالتفكير الفعال هو مفتاح الرياضى الناجح، مرتكزا فى ذلك على مجموعة من الحقائق البسيطة التى تعتمد على مبدأ ،أن الجسم يتبع العقل، فالافكار الواعية عادة ما تعود مباشرة الى كيف يشعر الفرد بدنيا وحسيا وأن هذا الشعور بدوره يؤدى إلى الأداء الرياضى بصورة أفضل.

كثيرا من الرياضيين أو اللاعبين نجدهم مترددون فى اكتشاف الصلة بين : كيف يفكرون ؟ وكيف يؤودون فى التدريب أو المنافسات، ومرجع هذا أنه ربما يعود إلى تلك الأفكار التى تبدو وتحدث بصورة لا ارادية، تبدو خلالها تلك الأفكار أنها خلف تحكم الوعى، لكن مع معرفة قليلة وممارسة قليلة فى مهارات التفكير الفعال، نجد أن أى رياضى (لاعب)، ينظم ويرتب عمليات أفكاره ويستخدمها فى تسهيل الأمور المتعلقة بالتعلم والأداء، فنحن نرى أن أى رياضى يمكن أن يتعلم كيف يستبدل الأفكار الجادة، السلبية والهزيمة الذاتية *negative self defeating*، وباستخدام الجمل مع العبارات الإيجابية يستطيع هذا اللاعب أو الرياضى أن يتعلم ويترجم الأحداث

فى أشكال أو على هيئة طرق قوية تثيره، كما يتعلم أن يركز فكرة العقلى على جوانب من البيئة التى تدعم المجهود والممارسة المستمرة، بهذا نجد لازما على الوسط الرياضى أن يبدأ فوراً فى ممارسات الاشباع الذاتى التى تنتج أو تتيح الأحداث المؤدية للنجاح.

أساس التفكير الفعال *the basis of effective thinking*

إن السؤال الذى يجب أن نطرحه هنا ما هو أساس التفكير الفعال؟

وللإجابة نجد أنه فى الحقيقة هناك ثلاث مهارات تكون وتشكل الاساس للتفكير الفعال وتتمثل فى :

١ – الإدراك الاختيارى *selective perception*

٢ – التحكم فى الحديث الذاتى *controlling selftalk*

٣ – استخدام التوكيد *using offirmations*

١ - الإدراك الاختيارى *Selective Perception* :

الادراك الاختيارى كلمة لوصف كيف يرى الفرد نفسه، يرى بيئته والاحداث التى تحدث فى بيئته، ويستطيع لاعب الكرة الطائرة الذى أتقن هذه المهارة، وحصل أن أصبح لديه وجهة نظر ملحة بالتطور فى الحياة وبطريقة تسمح له من خلالها بادراك الاحداث فى طريقة اثراء ذاتى إيجابى، وبغض النظر عما ماذا يحدث بالفعل للاعب أو الرياضى، إن الواقع الذى يعيشه الفرد عادة ما يستقبل من خلال نوع من المرشح (فلتر) الفكرى *personal mental filter* الشخصى(إذا ما جاز التعبير) .

هذا المرشح يسمح للاعب بخبرات زيادة الثقة فى النجاح أن تمر، وأن تبقى بالذاكرة العقلية الطويلة الأجل للاعب أو الرياضى، بينما الذكريات الخاصة بالاداء الرياضى المنخفض الضعيف كذلك الفشل *failures* والاحباطات *disappointenents*، عادة ما تحبس فى هذا المرشح ولا يسمح لها بالمرور فى الذاكرة الممتدة، أيضا أحيانا هذه الذكريات تتبدل أو تتغير خلال مرورها بهذا المرشح الفكرى، وبهذا نجد أن الثقة تكتسب من خلال ما تم من المرشح، وللايضاح، فمثلا نجد أن كل من موقف الخوف، والشك الذاتى من البقاء، نجد أنه وباستخدام هذا المرشح الذى نحلله جميعا (والذى يمكن لنا جميعا زراعته وتقويتـه) ، قد استطاع حجز وحجب هذه المشاعر من الخروج والظهور فمثلا نجد أن اللاعب يستطيع أن يؤدى أى مهارة مثلا الدفاع المنخفض *dygpass* أو التمرير لعدد (٩) تسع مرات ولكن بمستوى منخفض وذلك من إجمالى (١٠) عشرات تمرير، ولكن فجأة

يستدعى التفكير الفعال فى المرة العاشرة فقط يتم بنجاح هذه المهارة بمستوى عال، مثال أخر للاعب كرة طائرة فقد عدد ثلاث بلوكات *three stright blocks* ٣ *minss* حائط صد) ومعرفته أن عليه لعب الكرة التالية لابد وأن يكون صحيحا كذلك فى حالة ضرب أو تأدية (٤) أربع أرسالات طويلة، والرابعة لابد وأن تكون فى الهدف أو المكان المحدد لسقوطها بحيث تكون صحيح.

عموما فإن كل لاعب كرة طائرة فى العادة يحتاج إلى التقييم وبأمانه لتلك العادة الشخصية، فذلك يعود عليه بالنفع عند ترجمته للاحداث، نجد أن السؤالين اللذان يطرحان نفسهما هنا ونعتبره مفتاح النجاح.

س : هل افكر أكثر وأبحث عن الأحداث الأفضل (أو الأداء الجيد السابق).

س : ما هى إمكانية أن العب بأضعاف ما كنت العبه وذلك فى المستقبل ؟

الاجابة التى يجدها الفرد أو اللاعب على هذه الأسئلة هى فى حد ذاتها مؤشر واضح إذا كان يفكر بفعالية أم لا.

لسوء الحظ يوجد كثيرا من اللاعبين الرياضيين يبدون أن لهم عادة طبيعية *natural tendency* ، أو كيفية ما فى أن يتعلموه *on have some how learned to practive* ، كذلك كيفية ادراك الأحداث فى هزيمة ذاتية (شخصية) وبالتالى فإنهم يرون أنفسهم كضحايا للأخرين أو للظروف التى أحاطت بهم، ،عندما يقترح عليهم أن يكون هناك تغيير فى تفكيرهم فإنهم يستجبون لذلك على الفور بقولهم «هذه بالضبط الطريقة التى أريد كونها، أو يقولون «لقد كنت دائما هكذا، وبهذا يظلون دائما مطيعيين لشكل الهزيمة الذاتية من الإدراك، بمعنى أخر إدراك يسمح لهم أن يؤدوا أى مهارة ٩ مرات بطريقة جيدة ويفشلون فى تأديتها فى المرة العاشرة، فيتذكرون فقط الفشل مرة أخرى، أنه أمر جيد أن نقيم عادات الفرد بأمانة ونأخذ فى الحكم على هذه الأدراكات وذلك بسبب أنهم يعملون كل الوقت، بمعنى أخر أنك كرياضى إذا تركت نفسك للعمل (تدريب - ممارسة) وبدون فحص لهذه الادراكات، يمكن تجعل تكيفك الشخصى وتفاعلك فى المواقف يتم بطريقة مشوشة وفى غير اهتمام بهذه المواقف.

الرياضة كجو عام للقبول النفسى *self acceptance* :

هى نوع من البيئة الخاصة مع خبرات تقيميه، معطيا تلك الخبرات التقيمية طبيعة للقبول الذاتى أن الرياضيين أو اللاعبين المتقبليين لأنفسهم يمرون بتجارب نفسية الرياضة كالقلق الادراكى التنافسى، والذى يكون أقل عن الغير قابلين لأنفسهم، ويكون لهم

شعور موروث بالأفضلية فقط بسبب أنهم بشر موجودون (براندن *Branden* ١٩٨٣) أن الجو العام لهذه البيئة يعطى للاعب الأمان الذى يصاحب شعوره بالأفضلية والقيمة كإنسان، الرياضى القابل بنفسه (المتقبل لنفسه *self accepeting*) ربما يمر بقلق أقل *less anxicity* (ثقة أكثر *More trust and confidance*) خوف أقل من الفشل *and less fear of failure* عن ذلك الرياضى الغير متقبل لنفسه *less self acceptance*، وكنتيجة ربما هؤلاء يبعثوا من جديد بطريقة ما تجعلوهم يؤدوا أفضل .

أن العلاقة بين استثمار الذات *the self investement* أو المشاركة الذاتية بصورة أفضل *self worth involvement* للرياضى والتى ترتبط بالاداء نجدها على علاقة عكسية بالقلق والادراكى.

فمثلا إذا أعتاد الرياضى أو اللاعب أن يرتبط دائما بذكريات الفشل عن ذكريات النجاح، أو أن هذا اللاعب يرى نفسه بأمانة مبتكرا ومتسع أو أنه راغب وقادر على التعامل مع أى شئ، ويستطيع أن يهزم أى شئ يواجهه، أو راغبا فى أن يعطى نفسه أفضل فرص النجاح أو أن يقرر ما يكتسبه بوعى من خلال هذا النظام العقلى الواعى شرط أن يكون ذلك كله بوعى تام فهو بهذا يكون قد حقق الادراك الاختيارى، أيضا إذا فعل هذا ببساطة يكون بالضبط مثل الذى نظر فى المرآة، أيضا تشجيع اللاعبين على تنمية القدرة على التركيز فى تقدير أفضل مميزاتهم فى كل وقت يمرون على هذه المرآه فذلك وأفضل وأوقع بدلا من إلتقاط الاخطاء والتركيز على سوء الاداء، فمثلا عليك كمدرب أن تجعل اللاعبين يعطون قائمة مكتوبة بأفضل ما لديهم وبما يتمتعون به من قدرات بدنية كرياضيين (التحمل *aurance*) توافق العين واليد، (*hand eye coordination*) (مهارات خاصة *specific skills* .. الخ، كذلك يعطونك قائمة عن الانجازات (داخل وخارج الرياضة) (التى يمارسونها الكرة الطائرة وغيرها)، فذلك جميعه يمثل طرق مختلفة لتعليم التركيز على الجوانب فيهم *own their postive aspects*.

فى نفس الوريد *in the same vein* (مصطلح يدل على الكلام فى نفس المسار الهام) يجب على المدرب أن يشجع لاعبيه أو لاعبه على مواجهة المنافس الأعلى، تقييما (أى سبق أن قيم بأعلى (الدرجات) ونجاحا، بسلوك واعى ومدرك، فمثلا على هذا اللاعب ،أن يقول أنه أفضل منه حتى يثبت العكس، ،أو يقول الفريق نحن أفضل منهم حتى يثبت العكس ذلك،، كما عليه أو عليهم أن يأخذوا الوقت لايجاد شئ إيجابى مساعد للتركيز عليه فى كل ممارسة أو منافسة أو لقاء أو تدريب أو لعبه فهذا

أفضل من السقوط فى الغضب واللوم خاصة، عند التشويش بأحداث خارجية تحكمه، فى كل هذه المواقف من السهل نرى أن التفكير العقلى الواعى يترك فى اللاعب شعورا بالتفاؤل وملئ بالطاقة، بينما غير ذلك يترك اللاعب يسبح فى عالم الذكريات ومحبطاً نفسياً.

والسؤال الذى نطرحه فى ختام حديثنا عن الإدراك الاختيارى

selfective preeption

س : أي اختيار يعطي اللاعب فرصة النجاح في عالم المنافسة الرياضية.

للإجابة نجد أن الاسلوب الاساسى للادراك الاختيارى هو الذى يمثل إذا كان اللاعب أو الرياضى لديه الرغبة فى أداء المهارى على أكمل وجه، أو يفضل أن يكون على شكل أفضل من مستوى الاداء، بصفة عامة أنه يجب على اللاعبون أن يقرروا وأن يدركوا فى داخل أنفسهم وبيئتهم الاشياء التى تسمح لهم وتساعدهم فـ أن يكونوا ما يريدون من حيث التحكم فى الحديث الذاتى *Contnalling selftalk*.

المهارة التالية عند مناقشتنا للتفكير الفعال هى عن عادة الحديث الذاتى *self talking*، هذه العادة تمثل نشاط إنسانى طبيعى يكون فى صورة حديث داخلى، وكثيرا ما نلاحظ أناسا يستخدمون هذه المهارة فى صوت منخفض فى تفكيرهم.

نحن فى كثيرا من الوقت عادة لا نكون واعيين لهذا الصوت أو أقل وعيا بمحتواه الخاص، ومع ذلك فإننا نلاحظ إذا ما كان اللاعبون يريدون أن يؤدوا بطريقة أفضل يجب عليهم أن يصبحوا أو لا واعيين.

أولا : ثم يتحققون من الحلم على هذا الحديث الداخلى.

ثانيا : يجعلون الأفكار التى تحدثوا بها مع أنفسهم تؤثر مباشرة على الطريقة التى يشعرون بها، وبهذا نهئ الفرص من النجاح المستقبلى.

- أنه أمر هام أن يسأل اللاعبين أنفسهم.
- أن يقيموا بأمانة نوعية الحديث الذاتى.
- وماذا سيجدوه إذا فعلوا ذلك. وبالتحديد عندما يتحدثون عن أنفسهم فكل هذه الامور أو الاسئلة إيجابية.
- أن يسألوا أنفسهم عندما يريدون أن يتحدثوا.
- ماذا يريدون أن يحدث ؟ وهل حدث الذين يريدونه ؟ هل يكون سلبيا ؟
- يركزون على لا يريدون فعله.

- يركزون على ما يخافون منه.
- هل نوعيه مثل هذا الحديث الذاتى تتغير أثناء التدريب أو من مباراة إلى أخرى.
- هل نوعية هذا الحديث الذاتى تتغير قبل النقاط الحيوية (نقاط اللعب) فى المباراة.
- هل نوعية هذا الحديث الذاتى تتغير عنه اللعب مع فريق لا يهزم.

أنه أمر هام جدا أن يفكروا هؤلاء اللاعبين بفاعلية أكثر، فمثلا يجب على هؤلاء اللاعبين أن يوقفون وفورا قطار الأفكار، ويفكرون بدقة مع أنفسهم فيما يريدون.

لقد لوحظ أن ٥٠٪ من إجابات اللاعبين فى سؤال توقع النجاح تظهر القياس العالى لحافز الإنجاز *achievement motivation*، هذا ما يعرف عنه بسلوك الحديث الخطر *Risk-talking behavier*، أن سلوك أخذ الخطر أو الحديث الخطر هذا امتداد لنظرية اتكينسون *Atkinson theory* لحافز الانجاز أو الباعث التنافسى التى فيها ٥٠٪ خطر الفشل يتجنب المنافسة، التى فيها المنافس أقل من إمكاناته.

التحكم فى الحديث الذاتى *Controlling Selftalk*:

لسوء الحظ أن معظم الرياضيون يظهرون أولويات عديدة لممارسة هذا التحكم فى الحديث الذاتى يوميا، وللإيضاح نسوق المثال التالى، من المؤكد عندما يقرأ شخص مقال فى جريدة (٥) مرات يوميا سوف يدخل (مع نفسه) فى حديث داخلى غير فعال، متمتعا بالخوف من المستقبل، ناقدا نفسه بعد لحظة مر بها، أو نجده مسحوبا إلى محادثة عن شئ غير متعلق بالموضوع الذى فى يده.

س: هل ضبطت نفسك تفعل هذا؟

ويمعنى أخر هل وجدت نفسك تدخل فى حديث داخلى غير فعال؟

- عليك فوراً أن تتوقف وتعيد التركيز على شئ أكثر مناسبة لنجاحك اتجاه هذا الموقف، مكونا بذلك عادة فعل هذا الشئ (التوقف) من هذه اللحظة وما بعدها، فليس من الصعب مثلا هذا أن تعود نفسك (على فعل هذا التوقف) فهناك عدة من الطرق للتحكم فى الحديث الذاتى، وكلها تهدف أن تصبح أكثر وعيا، خاصة عندما يبدأ الشخص فى نقد نفسه وملئ فكرة بمشتتات الانتباه والقلق.

س: كيف تتوقف عن فعل هذا؟

وبمجرد أن تتعرف على الأفكار السلبية، ولا يمكن الايقاف:

١ - (قل لنفسك: توقف) يكون ذلك بصوت عال ولا بصمت.
٢ - ثم أقبض الاصابع أو طرقعها فهى طريقة نعلق بها هذه الأفكار.

٣ - ثم أبدا بأخذ نفس عميق لتبدأ من جديد».

ممكن لهذا الشئ (الافكار السلبية) أن يتغير الى تفكير إيجابى، كمثال :

إذا تحدث اللاعب الى نفسه (أو بمعنى أخر تحدث الصوت لصاحبه) فيقول (كنت أستطيع القيام بهذا اليوم وأن أعمل حائط صد جيد *(Block)* اليوم)، هذا فى حد ذاته حديث ذو أفكار سلبيه، هنا يجب عليك أن تتوقف فورا ويغلق عينيه ثم يفتحها سريعا ويتبعها بحملة قوية إيجابية بقوله «أستطيع أن أعلو (بالتوقيت الخاص بالصد) كما اريد فى أى وقت، لأى مكان) هنا وضح التغير إلى التفكير الإيجابى.

ومن ثم فإن المفتاح الى التحكم الادراكى يكون متمثلا فى الحديث الذاتى والذى فيه اللاعب يفكر فى أى وقت فى أى شئ، فهو أحساس بالتحدث إلى النفس، أن الحديث الذاتى اليوم أصبح أداة تساعد اللاعب الرياضى أن يبقى مركزاً بصورة مناسبة فى الحاضر، ولا يسكن (أو يتوقف أو يركن) عند الاخطاء السابقة أو ينظر أكثر إلى المستقبل، مع مراعاة حقيقة هامة جدا وهى أن الحديث الذاتى يصبح أمر غير شرعى وسلبى إذا كان مشتتا للانتباه للمهمة التى فى اليد أو يوتر (يربك) الاداء الألى للمهارة.

أن التحكم فى الاداء الذاتى *Controlling selftalk*، يعتبر مهارة صلبه لانها تحكم وتضبط تفكير الشخص وسلوكه، وتستخدم هذه المهارة فى المساعدة للاستمرار فى الاداء بدلا من ترك الفكر يركبه (ده راكب دماغه أو فى حاجة فى دماغه)، وبالتوجيه والتدريب يستطيع اللاعبون التحكم فى تحويل تفكيرهم الى أفضل أصدقائهم ومشجعيهم الكبار المدربين العظام.

التوجيهات الإيجابية *Postive Affirmations* :

المهارة الثالثة فى التفكير الفعال هو الاستخدام لما يعرف بالتوجيهات الإيجابية، *ApostivceAffirmations* ولتفهم هذه المهارة يجب أن نعرف الطريقة التى يفكر بها الفرد، ففى الحقيقة أن الطريقة التى يفكر بها الفرد أو الرياضى فى نفسه تعكس درجة من الثقة الذاتية التى لديه وكذلك سلوكه، ويرجع سبب ذلك أن الرياضى نجده غير قادر على أن يفعل ما يفكر فيه فقط، فمثلا نجد (أن لديه اعتقاد قوى فى نفسه يسمح بمرر استخدام مواهبه)، هنا نجد أن هناك نوع خاص من الحديث الذاتى الذى يثير شعوراً إيجابيا داخلى ينعكس بالتالى على السلوك الايجابى نتيجته، تظهر فى استخدامه للتوجيهات

التوجيهات الإيجابية هى عبارة عن جمل عن شيء يرغب فيه يصاغ وكأنك تملك الجمل مثل:

- أنا متفجر وغير تعبان.
- أنا أريد أن يبدأ بى عند بدء اللعب.
- أو أنا ثقتى فى نفسى لا تهتز.

أن أمثلة هذه التوجيهات عندما تستخدم مراراً (تكرر عدة مرات يوميا أو تكتب عدة مرات يوميا) نجد أن هذه الجمل تحفز الثقة فى القدرة على فعل ما وجه اليه وعليه فان التوجيههات هذه تكون وسيلة من وسائل الاعداد النفسى.

أن أكثر التوجيهات فعالية وتحقق الغرض منها هى تلك التوجيهات التى تكون قابلة للتصديق وواقعية لان تصاغ بإيجابية فى الزمن الحاضر، واستخدام كلمة (أنا) أمر هام جدا فهى تساعد اللاعب فى الحصول على الشعور بالرضا وخبره النجاح ومن أمثلة التوجيهات الإيجابية مثلا يقول اللاعب ؟

- إرسالى سوف يكون كالصاروخ.
- أنا أطير إلى الكرة.
- أنا سوف أنطلق من تحت هذا الضغط.

مع ملاحظة أن كل هذه الرسائل الإيجابية الشخصية لنفسك تعبر عن شئ يحدث فى الحاضر.

ربما نجد أن المثال الكلاسيكى لقوة توجيه التأثير على الأداء الرياضى، هو مثال الملاكم العالمى (محمد على كلاى)، عندما كان دائم القول (أنا الأعظم)، بينما إنجازات محمد على فى الملاكمة معروفة، فهو كان لا يعرف أنه عندما كان شاب (١٦) سنه، كان يسمح صراخ داخليا (أنا الأعظم) من خلف عجلة قيادة سيارته عندما كان يسير فى شوارع مدينته (طبعا هذا كان لسانه)، هنا نسأل أنفسنا هل نمى الاعتقاد أنه فريد من سنوات قبل أن يصبح بطل الولايات المتحدة ثم بطل الأولمبياد، ثم بطل العالم، وهل هذا الاعتقاد قاده أن يقضى الساعات من العمل فى التدريب على أكياس الرمال، لذلك بأنه يجب على كل لاعب كرة طائرة أن يتذكر ذلك ويقول «أنا الأعظم» أو (ما يوازيها أو ما يرادفها من كلمات) ويستخدمها باستمرار خاصة عندما يحل به التعب.

الاكتشاف الثابت فى مراجع الأداء التالى نجدها تتمثل فى العلاقة المباشرة بين

الثقة الذاتية والنجاح، فمن الملاحظ أن كل شخص لعب أو مارس أو درب الكرة الطائرة، شاهد عدد قليل من اللاعبين، وأنت كمدرب لهذه اللعبة تجد أن الأشخاص الذين تريدهم فى الملعب، أو عندما تقترب المباراة من النهاية تجدهم هم اللاعبون الذين لا يتوقفون عند نقط أو أشواط أو فقد المباراة ما زالوا يقاتلون، كذلك أيضا فى حالة الاصابة تجدهم دائما يتحاملون على أنفسهم صامدون، هؤلاء جميعهم نجدهم واثقون من أنفسهم، وثقتهم هذه ليست حادثة أو أمر طارئ، بل هو نتيجة سنين من التفكير العالى البنائى الإيجابى، أن هذا النوع من التفكير الايجابى يمنح الفرصة لهؤلاء فى الوصول إلى درجات الانجاز أو الاداء الفعال، كما يعطى الفرصة للتمتع بخبرات النجاح، ويستعيدون فى بناء ذكرياتهم شعورهم من خبرات ذلك النجاح القليل.

أن الاستخدام الثابت لهذه المهارات الثلاث، والمتمثلة فى :

الإدراك الاختيارى ـ الحديث الذاتى الإيجابى ـ والتوجيهات الإيجابية، جميعها تساعد أى فرداً ولاعب فى الوصول بمستويات ثقه أعلى وأعلى، مع ملاحظة أن القرار للبحث عن أفضلية شخصية هو فرصة متاحة للجميع، وأن هذا القرار يمكن الاقتراب منه أو تجنبه، حسب ما يشعر به الفرد اتجاه استخدام هذه المهارات الثلاث، وخلاصة القول بأن اللاعب (الرياضى) الذى يفتح فكرة وعقله يتمتع باكتشاف قدراته بعكس اللاعب الذى لا يسمح بذلك سوف يظل مهملا للسحر الذى بداخله.

أسئلة تطبيقية :

١ – أذكر بعض الطرق الهامة لتشجيع اللاعبين للتركيز على أفضل سماتهم.

٢ – أذكر بعض العبارات الاستقطاعية، كذلك مواقف الممارسة، التى يجب أن يقولها اللاعب لنفسه قبل الإرسال أو بعد بدأ نقطة.

٣ – ما هى الطرق الأخرى التى تساعد لاعب الكرة الطائرة لان يكون واعى لعادة الحديث الذاتى.

٤ – هل لكل لاعب فى فريقك طريقة مكافئة لكلمة (أنا الأعظم).

٥ – هل يستخدمون هذه الجملة (أنا الأعظم) للحفاظ على الثقة عندما يكون الفريق متخلفا ويبدأ النضال.

٩ الفصل التاسع

مدرب الكرة الطائرة
ونظرة جديدة على اليقظه والأداء

Anew Look at Arousal and per formance

- حدود نموذج *U* المقلوب.
- المحدد الثاني لنموذج *U* المقلوب.
- نظرة أكثر وظيفيه إلى اليقظة.

مدرب الكرة الطائرة
ونظرة جديدة على اليقظة والأداء
Anew Look at Arousal and per formance

واحد من أكثر المواضيع خضعت للمناقشة فى المجال الرياضى، وعلم نفس الأداء *performance psychology*، هو موضوع العلاقة بين اليقظة *Arousal* والأداء *performance*، هذه العلاقة التى قد كتب عنها الكثير من المتخصصين فى المجال الرياضى ومجال علم النفس الرياضى فى العقد الماضى، وحول هذا الموضوع وهذه العلاقة أوضحوا وأشاروا هؤلاء المتخصصين، أن لرياضاتهم مستوى أمثل من اليقظة، بالإضافة إلى درجة خاصة من الطاقة الحسية (الحافزيه) والبدنية تهيئهم لافضل لعب أو أداء *aspecfic dgree of physical and emoptional energy that brings out their very beast play or performance.*

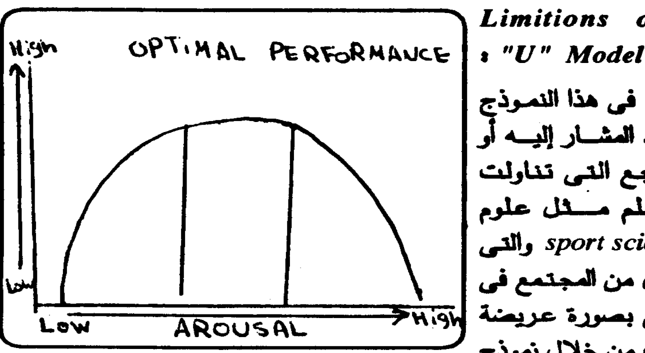
أن هذا المستوى الامثل من اليقظة عادة ما يفسر من خلال استخدام ما يعرف نموذج *(U)* (حرف *U* فى اللغة الانجليزية)، انظر شكل ( )، والذى يوضح فى هذا الشكل كيف تتأثر نوعية الأداء بمستوى يقظة *performance quailty* المؤدى، وتبعا لنموذج *(U)* المقلوب يلاحظ أن الأداء يتحسن بزيادة اليقظة إلى الدرجة المثلى، ثم يهبط (ينحدر) مستوى الأداء هذا مع استمرار زيادة مستوى اليقظة، كما يتضح من نفس الشكل أو النمـوذج، أن الرياضى الأقل يقظة *Under arousel* سوف يكون *(Flat)* منبسط أو منبطح المستوى) وبالتالى سوف يؤدى (التدريب، المباراة) بمستوى منخفض نتيجة نقص الطاقة (أو الحافزية)*emotional ،enrgy*، والرياضى أو اللاعب الزائد فى مستوى اليقظة *(over arousal)*، نجده يكون عصبى *(nervous)*، أو زائد الادرنالين *(Over adrenalized)*، اداؤه سواء فى التدريب المباراة يكون بمستوى منخفض، ذلك مرجعه نتيجة الطاقة التى لايمكن التحكم فيها، أن أحسن أو أفضل أداء للرياضى أو اللاعب الكرة الطائرة يحدث فى العادة تحت ظروف حالة اليقظة المثلى *Under Optimal arousal conditions*، هذا عادة مايحدث عندما يكون هذا اللاعب قد أعد نفسيا بطريقة جيدة ولكنه، يكون مازال تحت التحكم.

أنه من المفيد العودة إلى الحكمة الشعبية «التى تقول أن كثيرا من أى شئ يؤدى فى النهاية إلى نقص»، إن نموذج *(U)* المقلوب *(the inverted (U))*، فى الحقيقة يوضح صورة مكتملة لدور اليقظة فى الوصول إلى المستوى الافضل من الأداء، وفى

هذا الفصل سوف نناقش العلاقة بين حدود النظرة الوظيفية من جهة والأداء من جهة أخرى، أيضا فى الجزء التالى سوف نتناول كيفية تنمية هذه النقاط بصورة أكثر وضوحاً، مما يساعد مدربى الكرة الطائرة من خلال اعدادهم لإطار عمل *Frame worke*، لكيفية إيجاد وحفظ منطقة الطاقة المثلى *Optimal energy zone* خلال مباريات الكرة الطائرة.

أولا : حدود نموذج U المقلوب

Limitions of Inverted "U" Model



لقد أفترض فى هذا النموذج أن سلوك الفرد المشار إليه أو المعلن فى المراجع التى تناولت الرياضى كعلم مثل علوم الرياضة *sport science* والتى قد وجدت قبول من المجتمع فى المجال الرياضى بصورة عريضة ومتسعة، وكذلك من خلال نموذج حرف U المقلوب، والذى ارتكز فى نتائجه على أبحاث قد طبقت على الرياضيين أو العديد من (المؤديين الأخرين) فى المجال الرياضى، كافراد أو أشخاص يمثلون عينة هذه الأبحاث.

وفى الحقيقة أن النتائج المتحصل عليها والمرتبطة (بنموذج U المقلوب) فى مجموعة البيانات الخاص بالافراد غير رياضيين أو غير مدربين على مهام معملية أو غير معتادين عليها. (فريمان ١٩٤٠ *Freeman*)، مارتينز ولاندرز (١٩٧٠) *Martens Landers*، وهموكانسون *Hokanson* ١٩٦٥ وهذه البيانات نجدها بعيدة تماما عن تلك البيانات المتحصل عليها من الرياضيين المدربين أو المهرة المشتركيين فى لعبه يفضلونها أو يحبونها، ولذلك فليس من المستحب وليس من الدقة أن تعمم نتائج من هذه الدراسات المعلمية لغير الرياضيين، على الرياضيين وخبراتهم. أن الموضوع كما جاء على لسان كل من بروفسير نات زنيسير *Nate Zinsser*، روبرت جامب باراديلا *Robert Gambardela*، أن هذه الدراسات المعملية لغير المدربين كانت امتداد لدراسات مبكرة عن مستوى الحافز أجريت على الحيوانات منذ زمن مثل

دراسة يوركيز دروسون *Yourkies Drouson (1958)* ، يونج *Young (1939)* ، برود هيرست *Broad Hurst* ، والذى أوضح الأخير من خلال دراساته أن فئران تجاربه تعلمت أن تتقن مهام التمييز بسرعة وفى مستويات متوسطة من الحافز، وليست فى مستويات عالية أو منخفضة، ولذلك فإن الحافز قد عالج فى هذه الدراسة، من خلال إمساك الفئران وغمرها تحت الماء لفترات مختلفة من الوقت، لإنتاج مستويات مختلفة من اليقظة، ومن ثم كان الحافز هنا لايجاد مخرج لهذا التأثر من هذه الدهشة أو التحير *Maze* المثير عليه فإن الاشتقاق من سلوك الفئران المحرمون من الهواء (الفريق ثم غمرهم تحت الماء) على فترات وتطبيق ذلك على دافع رياضيي المستوى العالى أو الفريق فى مستوى المنافسة أمر له أهميته ولا يمكن تجاهله، كما ورد فى العديد من مراجع العلوم المرتبطة بالرياضة، فى الحقيقة أنه لأمر مضلل *mileading* وغير فعال *ineffective* فى تدريب الرياضيين عدم الاهتمام أو أهمال مستويات الحافز خاصة إذا ما أردنا الوصول بهم إلى أعلى مهمتهم نحو مستوى فى الإنجاز.

المحدد الثانى : لنموذج *(U)* التقليدى

the second Limatation of traditional inverted (U) Model

أولا : وفى الحقيقة أن المحدد الثانى لنموذج *U* والمقلوب التقليدى، هو أنه يمثل اقتطاع *snap shot* أداء الرياضى وذلك فى مستوى أو تصور سريع للاداء الرياضى بالنسبة لمستوى يقظة مفترض، هذا بالتالى سوف يخلق انطباع خاطئ فى أن اللاعب سوف يحاول المحافظة على هذا المستوى من الأداء المصاحب لمستوى اليقظة ويبقى به خلال المباراة كلها.

ثانيا : فنحن نجد أن لعبة الكرة الطائرة كأحد العاب الكرة أو الألعاب الجماعية لها واقع فريد كعامل بيئى حيث غالبا ما نجد أن مستوى اليقظة متباين ومتنوع فى مستوى دلالته *Vary significan tly* ، هذا مرجعة نوعية الفريق المنافس، فمثلا الحالة البدنية للاعبين، كذا عنصر الوقت وتأثيره على كل من اليقظة والأداء، كلها عوامل يجب أن توضع فى الاعتبار عند إستخراج نموذج ليكون ذلك مفيدا لكل من المدرب واللاعب على حد سواء.

ثالثا : ربما تكون نتائج نموذج *U* المقلوب نجدها أكثر دلالة، حيث اعتاد أن يعلن المتخصصينّ أن اليقظة قوة تنشق من الاداء الرياضى، ولسوء الحظ نلاحظ أن كثيرا من مراجع علم النفس الرياضى قد شوشت البعد البدنى وعلاقته باليقظة ـ كذا

مستوى الفرد من التنشيط - مع البعد النفسي للقلق - وحالة الفرد من القلق والتشوش، وقد لوحظ أن بيان القلق وكذا المنافسة الرياضية والمستخدم بكثرة من قبل أخصائي علم النفس الرياضي والمدربين، يبدو أنه يقيس البعد البدني لليقظة - وليس البعد النفسي، كمثال لذلك، نحن نجد في اختبار قلق المنافسة الرياضي *the sport competitive a nxiety* لمارتنز *Martens* (١٩٧٧)، ففي هذا الاختبار قد وجد أن قسمين *(two Items)* (أو جزئين) من الـ ١٥ خمس عشر قسم أو جزء، هي التي تقيس الحالة النفسية للفكر (أو العقل) *psyshologial state of Mind* (القلق *Warry*)، وذلك قبل وخلال المنافسة (المباراه)، بينما (٩) تسع أجزاء أو أقسام من المقياس تشير إلى البعد البدني لليقظة *the physical dimension of arusal* .

وعليه فإننا نرى في السنوات الحديثة الأخيرة قد عكف كثيرا من المولفون على هذا البيان (القياسي) في محاولة تحديثه ولتجهيزه لموقف، وعليه فقد بات ذلك واضحا حيث طوروا مقياسين أخرين ومنفصلين هما مقياس القلق الادراكي *acognitive anxiety measurment*، والقلق الجسمي *Soimnatic anxiety measurement* لكل من لمارتنز *Martens*، بيرتون *Burton*، فيالي *Vealy*، بومب *Bump* وسميث *Smith* وهذا في عام ١٩٨٢، وكان ذلك بمثابة حل عن النقطة أو الجزء المفقود والذي استمر في (زغلله) أو (تشوش) الفرق بين القلق واليقظه، في الواقع لايوجد شيء مثل مقياس القلق الجسمي *somatic anxiety* فالقلق في العادة هو تأثير ادراكي *anxiety is a cognitive effect* وليس جسمي، وفي رأى مؤلفي الحاضر يوضحون أنه من الخطأ أن نحاول تمثيله بنموذج ذلك أن المناقشات حول نموذج *U* المقلوب متبوعة *typically* في كتيبات علم النفس الرياضي بمجموعة تمارين أو تدريبات لتوصيف تمارين تقليل التوتر والارتخاء وهذه التمارين مصممه لتقليل أثار اليقظة وتعيد الشخص (الفرد الرياضي) إلى المستوى الافضل، مع ملاحظة أن هذه الكتيبات وما تضمنته من تمارين قد زيلت بنصيحه تتعلق باعتياد المدربين واللاعبين الرياضيين، ويجب أن نعرف أن النظرة إلى اليقظة التي تحدث طبيعيا قبل وخلال المنافسة كشئ يجب تجنبه والتحكم فيه، هذا خطأ بل يجب عليهم استخدامه والوثوق فيه، أن تطبيق مثل هذا العمل سوف يقلل الجهاز الطبيعي والكائن البشري *(human organsim)* ويشجع الوسيطية *Mediocrity* عند تشجيع الامتياز.

نظرة أكثر وظيفية إلى اليقظة *amore functionl look at Arousal*

إذا كان من غير الصحيح معالجة اليقظة كشئ سئ، هنا يجب علينا أن نسأل كيف

يتسني لنا أن نعالج هذا الشرط، الذى ننظر إليه نظرة مسيئة ولكن نشعر به، إنه من المهم للاعبين الرياضيين، عموما، أن ينظروا إلى هذه اليقظة السيئة على أنها أمر طبيعيا، قبل وخلال المنافسة، فالمساعدة تهدف اساساً الوصول إلى مستوى جديد وجيد من الأداء.

ان خصائص اليقظة يمكن استنتاجها من معدل صوت سباق ضربات القلب The rate of aracing heart break، ونرفزه Jetters، عرق بالكفين Sweaty plums، ومغص فى المعدة *queasy stomach*، وعموما فكل هذه الاحساسات أعراض جانبيه لعملية طبيعية للجسم يصاحبها انتاج الادرينالين خاصة قبل الاحداث الهامة.

وعموما فعلى لاعبى الكرة الطائرة أو الرياضيين عموما أن يختبروا أو يتحمسوا ويتحمسوا لهذا الشعور، بمعنى أخر أنه يجب على الجسم أن ينتج الادرينالين لجعلهم أقوى *stronger*، وأسرع *faster* أكثر يقظة *morre alert* أكثر تفاعلا *Move reactive*، وعلى العموم فكل هذه النوعيات مرغوب فيها للشخص الرياضى.

ثم أن اليقظة *Arousal* أو العصبية (النرفزة) *nervousness* يجب أن يشار اليها فهى مؤشر لتأثير الادرينالين على الجسم، واشارة أيضا واضحة على الجسم بعمل بطريقة صحيحة اتجاه ما يجب عمله أو فعله، ولكن يجدر الإشارة أنه اثناء حدوث ذلك تظهر بعض الأعراض الجانبية الغير مريحة والتى يمكن ملاحظاتهافى شكل رعشات فى المعدة *stomch butterflies*، واهتزاز اليدين *shakey hands*.

وعليه فإن اليقظة المرتبطة بافراز الادرينالين والتى اشار اليها دائما بيقظة الادرنالين *Arousal adrenaline* يجب أن ينظر إليهما على أنهما هديه قيمة لا تقدر، يتطلع اليها اللاعب ولا ينظروا اليهما على أنها شئ سئ يجب أن يحاربوه، أو يحاولوا بعدها، أو منعها.

إن من الأمور التى يجب أن نوضحها للاعبى الكرة الطائرة هى أنه يجب عليهم أن يفهموا الإنسان لكى يصبح يقظا فى لحظات مهمة يجب عليه أن يختبر اليقظة من خلال تلك الاحساسات السابق الاشارة إليها، والتى يترجمها البعض على أنها عصبية، أن عدم التأكد الموروث فى المنافسة أمر مثير، هذا الشعور العجيب والفريد هو سبب عظيم لماذا يصبح الناس فيه رياضيين فى أول مكان (فى بدء الأمر *frist place*)، وكلما أحتدت المناقشة زاد هذا الشعور العجيب الفريد، وأخيرا يجب على الرياضيين ومدربيهم أن يفهموا وينظروا لمثل هذا الشعور وهذه الأحاسيس على أنهأمر طبيعى جدا، فطبيعى أن تكون عصبياً، وأن تكون عصبى هذا شئ طيب، شئ جيد لأن هذا هو الطريق الذى تم تصميم الإنسان لكى يتعاملا بها مع الموقف، كل

هذه الأحاسيس والشعور تتجه إلى أن الرياضى يجب عليه أن يتعلم كيف أن يختار منها، وأن ينظر ويترجم شعوره باليقظة المصاحب لإفراز الادرينالين. ولو أفترضنا أننا إذا نظرنا إلى اليقظة كادرينالين طبيعى يزيد من فعالية الاداء بشكل مميز كما لو كان له مفعول السحر خاصة أمام الاحداث الهامة، فنكون بذلك كما لو كنا ننظر إلى آله دقيقة الضبط تستحق ثقتنا، بعكس إننا لو نظرنا إلى اليقظة كشئ غير طبيعى أو كأمر خطير أو كعدو، فإن تلك النظرة سوف تحطم فعالياتنا، بسبب رؤيتنالها كشئ مرعب يحتاج منا أن نبعده عنا ليكون فعالا، ومن ثم يجب أن يتعلم اللاعب أن يركز تفكيره خاصة أو عندما يكون جسم مستثار وعصبى يقظ أيضا.

ومن الاشياء التى يجب أن ينظر اليها اللاعب أو الرياضى والتى يجب أن نوضحها للاعب والمتعلقة باليقظة، أنه من غير الطبيعى أن يكون اللاعب أو الرياضى عالى اليقظة، أو قد يكون مشتت للانتباه إذا سمح له، وأحيانا يخضع الرياضيين بعض الوقت فى محاولة تبرير ذلك، لكن كلها أمور جميعها لا يحتاج إليها اللاعب، ولهذا أن تكون يقظ فهو أمر طيب، ولكن يجب أن تكون هذه المهارة عادية ولا ينظر اليها كطريقة مبالغ فيها، والا يراها البعض مشكلة، ولهذا فإن الشعور بالعصبية يجب أن ينظر اليها على أنها شئ طيب (أو وجه أخر عجيب للإنسان فهذا الشعور يجعله جاهز للعب ويؤدى بمستوى أفضل خاصة مع مستويات عالية، أيضا يجب ألا ينظر لهذه العصبية على أنها مجرد إشارة وشئ سئ لما يحدث للجسم البشرى، إن الشعور أن يكون اللاعب كما (لو كان عصر *Twist*) نفسه (أو كمضخة *bump*) يدفعه ذلك إلى مستوى عال من الاداء، خاصة إذا وثق فى هذا الشعور وفى هذا القدر الذى يحسه وسمح له لهذا الشعور بأن يأخذ طبيعته).

أن هذه النظرة لمهارة اليقظة تؤدى بنا إلى أن الكثير من التساؤلات والافتراضات حول النموذج الخاص *(U)* المقلوب التقليدى والذى تناولها ففيما قبل ، والذى أوضحنا فيها النظرة التى كانت سائدة فى الأزمنة البعيدة، والتى كانت تنادى بأن يشجع الرياضى أو اللاعب على أن يرتخى ويخفض من اليقظة، ويجرد شعوره من مجموعة الاعراض العصبية، نجد أن النظرة الحالية لعلماء النفس تشجع الرياضيين أن يثقوا فى عملية اليقظة الطبيعية ويتقبلوا ما يحدث بداخلهم من ارتفاع فى نسبة الادرنالين الى مستوى جيد المرتبط بمستوى الاداء الجيد ايضا.

أيضا وبينما النموذج السابق من وجهة النظر الماضية للعلماء فى تلك الفترة يذكر بأن على الرياضيين أن يعتادو على الاداء المنخفض بسبب زيادة اليقظة، نجد أن

النظرة الحالية هى التى تنظر إلى الأداء الرياضى المنخفض نوعا ما فى الثقة من خلال العملية الطبيعية لليقظة، والتى من الممكن توقف أداء اللاعب فى طريقة نضاله (أو تحده) أدائيا من أن يصبح يقظا ليؤدى بمستوى عال، بينما نظريا نجد أن هذا ممكن حدوثه لو أفترضنا أن الزيادة الكبيرة فى الأدرنالين، تخلق مستوى عال من اليقظة ولكنه غير فعال، مع ملاحظة أن الحالات الواقعية لهذا الارتفاع نادرا ما تصل إلى أقصي حد ممكن، إستشهادا على ذلك مثلاً نرى ذلك اللاعب أو الرياضى الذى أخرج ما لديه من تعب مؤقت، أو إدراك خاطئ لليقظة، هو لا يعرف أنه يحارب إنتاج الأدرينالين الطبيعى للجسم وينحرف به تحت مستوى أفضل لليفضة.

ذلك مثلا نرى ذلك اللاعب أو الرياضى الذى اخرج ما لديه من تعب مؤقت، أو إدراك خاطئ لليقظة، هو لا يعرف أنه يحارب إنتاج الادرينالين الطبيعى للجسم وينحرف به تحت مستوى أفضل لليقظة.

ولمنع حدوث هذا، فإننا ننصح ونقترح على جميع المدربين أن يفسروا للاعبيهم أن الادرينالين المنتج طبيعيا يساعدهم للوصول إلى الاداء الأمثل أثناء التدريب أو المنافسة، يصاحب ذلك بعض الاعراض الجانبية الغير مجندة، أيضا يجب أن نلفت نظر اللاعبين بأنه يجب أن يرحبوا بهذه الشعور، ويتطلعوا اليه بنفس الطريقة التى يتطلعوا اليها عند تنفيذهم لعمل عظيم أو حدث هام، أن عمل هذا يساعدهم فى النظرة الواقعية والمفيدة لآثار اليقظة على الاداء.



١٠ الفصل العاشر

مدرب الكرة الطائرة
والمتطلبات الإنتباهيه فى اللعبه

Volleyball coach and the attentional Demands of game

- نظرية نيديفر.
- التركيز والانتباه الاختيارى.
- المشاكل العامه للمثيرات الداخلية.
- مشتتات الانتباه الخارجى.
- دور مدرب الكرة الطائرة والتدريب على المثير.
- خصائص التركيز الفعال.
- كيفية التحكم عمليا فى الانتباه.



مدرب الكرة الطائرة المتطلبات الانتباهية فى اللعبة
Volleyball coach and the Attentional Demands of game

تعتبرلعبه الكرة الطائرة من الألعاب التى تتميز بطبيعة خاصة ميزتها عن سائر الأنشطة الرياضية الأخرى، فهى رياضة مفتوحة على البيئة تتطلب من الرياضى أن يواظب ويتفاعل مع جميع المواقف، إن النجاح فى أى أداء مهارة معينة من مهارات اللعبة يعتمد أساسا على المعرفة المبكرة لنمو هذه اللعبة، فإذا نظرنا إلى هذه اللعبة من منظار المشاهد (المتفرج) فنجد أن هذه اللعبة يتطلب أدائها المهارى نقل فورى فى تغيير وضع الجسم ليتجه أو ينتقل الى منطقة معينة فى الملعب، بهدف تداول الكرة والتعامل معها، وفى النهاية نجد التنفيذ للطريقة الصحيحة بغية تحقيق الاتصال المؤثر مع الكرة. *performance*

إن جمهور المشاهدين (المتفرجون) يحكمون على الاداء من خلال فاعلية الإتصال والتعامل مع الكرة وهذا الأمر اشار إليه العديد من المتخصصين فى المجال الرياضى عامة ومجال الكرة الطائرة خاصةوبأنه يعد تغذية رجعية (مرتدة) مرتكزة على ناتج التعامل مع الكرة ويجب على المدربين أن يعرفوا ذلك جيدا، ومع ذلك نجد أن مرحلة ما قبل الاتصال بالكرة *prephation* هى المرحلة التى تحدد النجاح أو الفشل فى تنفيذ المهارة، بمعنى أخر نجد أن الاعداد (الاستعداد) *preppurtion* (وليس الاعداد *set up*) (يمثل مرحلة ما قبل الاتصال) لأداء أى مهارة فى الكرة الطائرة، فهو يشمل وضع الجسم وتحركه واتخاذ الوضع السليم قبل التعامل مع الكرة، فهو عملية طويلة، معقدة وتتضح فيها متطلبات كبيرة من القدرات الأنتباهية *the attontional Abilities* أكثر من مرحلة تناول (أو لإتصال) الكرة ذاتها.

القدرة على التحكم *the ability to control*، كذلك التبديل لاحد بؤرات أو(مراكز - الانتباه إلى التركيز *Switch one's attentional focus to concentrate*، كذلك المفاتيح أو الاشارات أو التلميحات شئ ضرورى يجب الاهتمام به والعمل على تنميته، فلاعب الكرة الطائرة الذى لا يتدرب على التركيز خلال مرحلة ما قبل الاتصال ستظهر حركاته مهتزة اتجاه التركيز *will be demonstrate jerky movements* ورد فعله سوف يكون متأخراً لمختلف ظروف اللعب *late reactions to Verious game situations* وهذا عامل ـ تركيز الانتباه الغير موزع قبل الاتصال، حيث يمثل مركب مفتاحى وهام للاداء المهارى الامثل، فمثلا كما هو

معروف أن الاداء المهارى لأى مهارة فى الكرة الطائرة ينقسم إلى ثلاث مراحل اساسية وهى مرحلة ما قبل اللمس والتى يطلق عليها المرحلة التمهيدية أو التحضيرية للأداء الفعلى *the precontact* ثم مرحلة اللمس *contact* و تمثل المرحلة الاساسية وأخيرا مرحلة ما بعد اللمس أو المتابعة أو *follow Through* وكل مرحلة من هذه المراحل على حدة تحتوى على عدة محددات أساسية لتحقيق أهدافها، وعليه يجب على اللاعب الكرة الطائرة أن يعمل على إخضاع جميع المتطلبات الانتباهية من خلال القدرة على التحكم فى أحد مراكز تركيز الإنتباه الخاصة به، حتى يخرج الاداء فى أمثل صورة له. فالمركب المفتاحى *the component cues* يعتبر أفضل وسيلة لأداء مهارى أمثل.

من هذا المنطلق يجب على المدربين أن يعملوا بالاهتمام كبير على إبراز تلك الأمور وبيان أهميتها على مرحلة الاعداد الضرورية قبل الاتصال بالكرة.

نظرية نيديفر ***Nideffers theory*** **:**

من أجل تحديد المتطلبات الانتباهية *the Attentional Demands* الضرورية للرياضيين يجدر الاشارة إلى الضرورة أن نعتبر شكل عمل نيديفر *Nidders* (١٩٧٦)، فى منطقة الانتباه هو فى الحقيقة افتراضى، حيث أن عرض الانتباه الخاص بالرياضيين خلال المنافسة يتروح فى استمرار فى عمله من منطقة ضيقة (هذه المنطقة تشمل من ١ – ٢ اشارة أو مفتاح) إلى منطقة أوسع (تشتمل على عدة مفاتيح) (واتجاه الانتباه) وهذا الاخير (اتجاه الانتباه) نستطيع تبديله فى سلسلة متتالية من الأحداث تحدث من الداخل (تمثل مفاتيح داخل الفرد) *internal Cues inside oneself* إلى الخارج الفرد *external cues out side oneself*.

وتبعا لنظرية نيديفر *Nideffers theory*، فإن مكون (مجمع) هذا الاستمرار ينتج من أربع أنواع الإنتباه، والرياضى الناجح هو الذى يكون فى مقدوره التبديل بينهم حسب متطلبات المباراة.

وبتطبيق نظرية نيديفر *Nideffers* على لعبه الكرة الطائرة (خاصة فى مرحلة ما قبل الاتصال) ينتج الآتى :

١ - بؤرة (مراكز) داخلية ضيقة ***Anarrow internal focus*** **:**

ولتوضيحها، نجد أنها مطلوبة للرياضى عامة ولاعب الكرة الطائرة خاصة الذى يعد نفسه لاستقبال ارسال قوى.

وهنا نجد أن هذا اللاعب يحتاج إلى ارتخاء (استرخاء) الكتفين بوعى -Con scioushy، من أجل أمتصاص Absorb، قوة الارسال، وهنا ومن الضرورى أن يقوم اللاعب بمراجعة ما بعد اللمس (مرحلة المتابعة) The follow through، لتفادى اعطاء قوة الكرة، وهنا يجب أن نعرف أن البؤرة (المراكز) الداخلية أيضا تستخدم فى متابعة مستويات الطاقة Monitoring emergy أو الوتر العضلى musche tensio خلال المنافسة وكذلك تسهم هذه البؤرة (أو المراكز) فى إعادة البناء العقلى لأى مهارة for mentally rehearing askill مثل مهارة الإرسال أو أى لعبه خاصة قبل التنفيذ.

٢ - بؤرة (مراكز) داخلية عريضة *Abroad internal focus* :

وهذه البؤرة (أو المراكز) العريضة نجدها مطلوبه أو لازمة للمعد (اللاعب المعد) فمثلا تحديد إختيار الاعداد الأمثل خلال اللعب.

ويجب على لاعب الكرة الطائرة المعد هذا أن يحلل إمكانيات قدرات اللاعبين الضاربين *spikers abilites* وكذلك قدرات لاعبى حائط الصد البلوك *Blocker's abilites* فى كل نقطة تحقق، أو دوران يقومون به، وهذا كلة من أجل الانتهاء من الاختيار الهجومى الصحيح، فمثلا نرى هنا أن هناك تجميع عال لعامل الانتباه أمر إعداد أفضل ضد حائط صد ضعيف، هذا الأمر يتطلب بؤرة (مراكز) داخلية واسعة، بينما نجده مزود مفاتيح خارجية *attending external* .

٣ - بؤرة (مراكز) خارجية ضيقة *anarrow external focus* :

ونجد أن هذه البؤرة (أو المراكز) ضرورية أيضا ومطلوبة لتنفيذ إرسال ناجح فمثلا على لاعب الكرة الطائرة المنفذ للاستقبال، نجد أن هذا اللاعب المستقبل يحتاج إلى ملاحظة مسافة نهاية الارسال وكذا وشدة، أو حدة حركة الارسال *intensity of Morement serve* وذلك قبل لمس (الإتصال) بالكرة، وذلك كله من أجل توقع إنتاج كمية القوة التى يمكن أن تعطى للكرة، أن التعرف والتحديد والاستكشاف المبكر لعمق واتجاه الارسال *Eary detection of depth direction* قبل عبورها الكرة الشبكة يعمل على امداد المستقبلين بالوقت الكافى للتعرف على دورهم فى استقبال الكرة، ليس هذا فقط، بل أيضا على كيفية التحرك فيما بينهم الى المنطقة التى سوف سيتعاملون فيها مع الكرة أو فى دعمهم للمراكز أو المناطق المرتبطة بالواجب الدفاعى.

إن التركيز الكلى على حركة الكرة وتعديل وقفه الفرد قبل اللمس تعتبر هى وأخر خطوة هامة فى عملية ماقبل الاتصال (اللمس).

٤ - بؤرة (مراكز) خارجية متسعة *Abroad external focus* :

وهذه البؤرة (أو المراكز) نجدها مطلوبة للاستجابة الصحيحة نحو عدة مواقف لعبيه فمثلا نجد أن اللاعب الضارب يستخدم هذه البؤرة (أو المراكز) فى التركيز فى:

أ - التعرف على نوعية التمريرة المعدة من قبل اللاعب المعد وذلك من أجل تحليل إختيارات الاعداد الافضل.

ب - هذه المعلومات عادة ما تكون ذات قيمة للضارب للانتقال من خلالها إلى مكان (موضع) معدة جيدا للاقتراب.

جـ- فى نفس الوقت خلال التركيز على الاعداد حيث يجب على اللاعب الضارب أن **يحفظ ويستوعب تحركات لاعبى البلوك لتحديد زاوية الضرب.**

د - فى نفس الوقت أيضا عليه أن ينوع من درجات التركيز حيث يجب عليه أن يتجه نحو حركة الدفاع من أجل تحديد المناطق الخالية من الملعب.

هـ - أن البؤرة الخارجية للتركيز المتسعة هذه، يجب أن تكون ضرورية من أجل تنفيذ حائط صد (بلوك) أفضل.

د- بالنسبة لحائط الصد (البلوك) يجب أن يراعى نوعية الاستقبال الجيد الإرسال من أجل المشاركة فى إمكانيات الهجوم.

ح - بعد ملاحظة نمو (اتجاه) الهجوم على لاعب الكرة الطائرة أن يركز على بؤرة (مراكز انتباهيه) أو (المتطلبات الانتباهية) ضيقة من أجل معرفة أين تتجه الكرة بمجرد تركها ليد المعد.

ط - بينما التحرك إلى المركز، يجب أن تبدل المراكز الانتباهيه مرة أخرى إلى حركة المهاجم.

أن حركات لاعبى حائط الصد أو كما يطلق عليها حركات البلوك *Ablock movemcut* هى أبسط حركات فى الكرة الطائرة لكن المتطلبات الانتباهيه لقراءتها والتفاعل معها يجعل البلوك أكبر مهمة تحدى فى اللعبه.

البؤرة (المراكز) الخارجية الواسعة (عريضة)

Abroad External focus

نحن أيضا نجد أن هذه البؤرة مطلوبة من أجل التنفيذ الصحيح للاعمال الدفاعية العميقة كمهارة التمرير (الدفاعى العميق) *for the correction execution of*

defensive digs ، وهنا يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يركـز على تطوير الهجوم، بينما فى نفس الوقت عليه أن يستكشف أو (يحدد) تحركات لاعبى الصد (البلوك)، فى نفس الوقت عليه المحافظة على الوضع المتوسط للجسم *medium position* فى منطقة حدود التغطية من الملعب، أيضا على لاعب الدفاع العميق *digger* ان يحلل نوعية التمريرة والاعداد *the Quantity of pass and set* بدقة، كما فى حالة البلوك تماما، ايضا عندما تعد *he set up* التمريرة، وتم اختيار الضارب المعين لاتمام الضرب، هنا يجب على اللاعب المدافع أن يركز على السلوك الهجومى *offensive behavior* للضارب، وكلها أمور مطلوبة من أجل تعديل وضع ومستوى جسم الفرد، حتى يتسنى له أن يتجه الى المنطقة المتوقع لعب الكرة بها.

وأخيرا نؤكد مرة أخرى على ضرورة التركيز أولا على مرحلة ما قبل الاتصال (اللمس) فهى مرحلة هامة من مرحلة الاتصال نفسه.

التركيز والانتباه الاختيارى

Concentration and selective Attention

يعتبر كل من التركيز والانتباه الاختيارى مكونات هامة من مجموعة القدرات الانتباهيه للاعب الرياضى الذى يتمتع بمهارة عالية، فالتركيز *Concentration* يمكن تحديده وكما يقول هاريس وهاريس *Harries & Harries* ١٩٨٤،بأن التركيز الكلى وهو مايمكن تحديده على كيفية بعد معين ولكن علينا أن نسأل أنفسنا ماهى المدة التى يستطيع اللاعب أن يكون فيها مركزا على الشئ المهم، ويضيف أن التركيز الكلى يسمح للاعب أو الرياضى، بالاغلاق الداخلى على مفاتيحه الهامة *importan cues* التى لديه وهو بهذا يكون قد تجنب الاخطاء العقلية فى الاداء.

والرياضى بما يتمتع به من مقدرة على استخدام الانتباه الاختيارى *Seletive attention* يستطيع بالفعل إختيار المفتاح والاشارات *Cues* المرتبطة بما ينوى عمله، بينما يهمل المفاتيح الغير مرتبطة *irrelevant agnoring* بالعمل.

مثال ذلك، التمرير الهجومى *offensive pass* إلى المعد الذى لا يقرأ المهاجم السريع اقتراب سىء التوقيت النتيجة ستكون *mistined apprach*، الأمر الذى ينعكس على تحقيق النقطة الهجومية، مثال أخر لاعب الصد (البلوك) الأوسط *Middle Blocker* يجب أن يتعرف على المفاتيح *Cues* كأحد الأشياء الهامة التى تتطلب أطول انتباه ويجرب إختيار المهاجم، وعموما فإن لاعبى الكرة الطائرة مع قدرة منماه ومتطورة وعالية لتوجيه إنتباههم، لابد وأن يحاولوا التركيز على هذه

الطريقة، ويعرفوا أن الاغلاق على هذه المفاتيح *(Cues)* يكونن محميين من مشتتات الانتباه.

إقتراح *supposition* :

كمتطلب ضرورى للانتباه خاصة قبل تناول الكرة (التعامل معها)، نوضح للاعبى الكرة الطائرة بأنهم يحتاجون عادة على أن يتدربوا على هذا النوع من السلوك فى المباراة وذلك من خلال الوحدات التدريبية التى تحتوى على مباراة كشكل موقفى للتدريب على هذا السلوك، مع ملاحظة أن تحويل قائمة وحدة التدريب اليومية ككل إلى إعادة الاتصال نجدها طريقة غير فعالة *ineffiective Method* لتنمية مهارات لاعب الكرة الطائرة.

المشاكل الشهيرة (عامة) للإنتباه *Common Attentional Problems*

من المعروف أنه خلال مباريات الكرة الطائرة، هناك عدد لا نهائى من المثيرات *Stimule* التى تمثل (المفاتيح) *Cues* (والمتاحات)، جميعها تتنافس على إنتباه الرياضى، وبعض من هذه المثيرات متعلقة بالأداء والأخرى لا تتعلق به، ويذكر هاريس وهاريس *Harris & Harris* (١٩٨٤) بأن اللاعب أو الرياضى الذى يسمح بتركيز انتباهه ويغلق على المفاتيح (المثيرات) الغير مرتبطة، يعتبر بذلك مجرياً لمحددات الأداء، ويضيف هاريس *Harris* (١٩٨٤) بمجرد تحقيق الاداء الاقصى يكون اللاعب أو الرياضى قادر على استعمال المفاتيح (المثيرات) المرتبطة والتى يطلق عليها *relevants cues*، وفى نفس الوقت يهمل تلك الغير مرتبطة أو المتعلقة، ولذلك بأنه ينصح المدربين بأن عليهم قضاء نسبه (مئوية) كبيرة من وقت الممارسة فى تحديد المصادر المثلى لمشتتات الانتباه، ويبتعد عن تلك الغير مرتبطة *inrelavant cues*.

واحد من الاسباب الرئيسية للاخطاء الفكرية *the Mental errors*، حيث يلاحظ وبكثرة توال وتعاقب الاخطاء الفكرية فى المجال الرياضى، ذلك نتيجة تبديل من المثير (المفتاح) الخارجى المناسب أو الملائم *appropriate cues* إلى المفتاح (المثير) الداخلى غير المناسب *inappropriate cues*.

وبالرغم أن لعبه الكرة الطائرة تتطلب من لاعبيها ضرورة تركيز الانتباه حسب متطلبات المواقف التباينية أو المختلفة حيث أن لكل موقف ظروفه، لذلك فنحن نرى أن تبديل مثير (مفتاح) داخلى غير مناسب أو تركيز ذاتى خطأ قد يسبب فقد اللاعب لمفاتيح (المثيرات) اللعبه الهامة *to miss crucial game cues*.

بعض الأمثلة للمفاتيح (المثيرات) الداخلية ***inrelevant cues.***

وسوف نتعرض هنا إلى بعض الأمثلة للمفاتيح (المثيرات) الداخلية والتى رأينا أنها من الممكن أن تتعارض مع تركيز لاعب الكرة الطائرة فى اللعبة، والتى يمكن أن تتمثل فى الآتى :

١ - **القلق العالى** *anxcicty* ***High*** **أو الخوف** ***fear*** إن شعور اللاعب أو الرياضى بالقلق العالى أو الخوف نجد أنه يمثل شعور غير مريح للاعب (أو الرياضى)، حيث تظهر علامات هذا الشعور من الشكوى من الحالة البدنية أو الاعراض البدنية والمتمثلة فى دقات القلب *pounding heart* زيادة معدل التنفس *increase respiation rate*، جفاف الحلق *dry Mouth*، معدة غير مرتاحة *Uneary stomach*، اهتزازات أو توتر عضلى *muscular Tremor tension*.

٢ - **القلق العالى والخوف أيضا** ***high anxcicty & fear*** : أيضا القلق العالى والخوف يمتد لان يشمل الاعراض الفكرية، فربما نجد أن اللاعب (الرياضى) يصبح مشغولا مع حديث ذاتى سلبى (بينه وبين نفسه) وهو ما يطلق عليه القلق والشك الذاتى *selfdoubes & Warry*.

٣ - **الغضب** ***angry*** : يلاحظ أيضا أن لاعب الكرة الطائرة الذى يصبح غاضبا، أو يتولد لديه شعور الغضب، فإن مثل هذا اللاعب ربما نجده يركز على تلك الخطط (المرتبطة / للرد) *retalition*، وهنا نجده يفقد فرصة الوقت لاختيار السلوك الصحيح المناسب لظروف الموقف.

٤ - **التجربة:** ربما يجرب لاعب الكرة الطائرة (الرياضى) لشئ ما أو مهارة.. الخ ونتيجة لهذه التجربة (أو التفضيل) ربما ينتج اصابة جزء من إجزاء الجسم.

٥ - (التردد) : اللاعب الكرة الطائرة قد يتردد فى إظهار الشعور بالتعب أو الآلم وعليه فإن الرياضى أو اللاعب، الذى ليس لديه مستوى حاله بدنية عالية التى هى ضرورية للتحدى الكامل، بالتالى سوف يشتت إنتباهه نتيجة لزيادة الشعور بالتعب.

٦ - (**الاخطاء السابقة**) لاعب الكرة الطائرة : ربما فى بعض الحالات يحاولون تجربة أخطاء سابقة لحظة تناول (التعامل) مع الكرة، الامر الذى يترتب أو يتسبب فى أخطاء أخرى حيث ذلك يتعارض مع التركيز ويتشتت الانتباه المرتبط بالمنافسة.

٧ - **الوعى الذاتى** : محاولة لاعبى الكرة الطائرة أن ربما يصبحوا واعيين ذاتيا بالنظر إلى الشكل أو جوانب محددة من الشكل للشخص، حدوث مثل هذا الأمر

يتعارض مع التركيز المرتبط بالمباراة.

٨ - **المشاكل الشخصية :** بعض من لاعبى الكرة الطائرة قد يفكرون فى المشاكل الشخصية المتعلقة بهم، إن حدوث هذا التفكير لسوف يشتت بعض نواحى الانتباه بعيداً عن المباراة.

وفى هذا الصدد، يجدر الإشارة إلى أن بعض اللاعبين من المحتمل أن يقضوا وقت فى (المركز) (أو المراكز) البؤرة الداخلية الواسعة *broad internal Fous*، وكذلك البؤرة الواسعة الخارجية *broad external Fous*، عن هؤلاء اللاعبين الذى يفعلون عكس ذلك، وذلك بسبب طبيعة وظيفة مهنة التدريب، كما نلاحظ أيضا أن بعض المدربين يقيمون ويحللون مواقف فرقهم ولاعبيهم بهدف عمل تحركات صحيحة فى الوقت الصحيح، وعلى كل حال فنحن نعتبر المدربين مثل اللاعبين تماما، فقد يتأثرون بكثيرا من الضغوط، ولهذا فإننا نرى أن هؤلاء المدربين غالبا ما يحتاجون أن يكونوا واعيين بالتأثيرات المحتملة للضغط على قدراتهم التركيزية، أيضا يحتاجون أن يكونوا واعيين أضعافا أضعاف بقوة الانتباه لهم وللاعبيهم، يربوهم على الابعاد المختلفة للانتباه، كذلك مساعدتهم على اكتساب المهارات وتشجيعهم على ممارسة مهارات التركيز داخل وخارج الملعب، مثل المهارات البدنية، عارفين أن التركيز مهارة عقليه يجب أن تمارس من أجل اكتساب التحسن.

مشتتات الانتباه الخارجي *External Distractors* :

اسباب أخرى سوف نستعرضها هنا للأخطاء الفكرية فى الكرة الطائرة والتى يمكن أن تصنف كمشتتات خارجية، فعندما يسمح للاعب الكرة الطائرة لبؤرة (مركز) انتباهه أن تغلق داخليا على مفاتيح غير صحيحة فى البيئة الرياضية، يتبع ذلك أن الأداء يتأثر.

وسوف نسوق هنا بعض من الأمثلة على مثل هذه المشتتات الخارجية التى ربما تتعارض مع التركيز فى المباراة، والتى من الممكن تشتمل على :

أ - وعى الجمهور ربما يكون مشكلة لتشتيت الإنتباه لكثير من اللاعبين، خاصة إذا تواجد ضمن هؤلاء من لهم سابق معرفة بهم مثل الاباء، المدرب السابق، الرفيق أو الاصدقاء.

ب- التغذية الرجعية (المرتدة) اللفظية والغير لفظية *Verbal and nonverbal feed back* من زملاء الفريق، خاصة إذا كانت هذه التغذية سلبية، فهى تسبب كسر مفاتيح التركيز أثناء المباراة، نظراً لارتباط ذلك بتركيز الانتباه.

جـ - لاعب الكرة الطائرة ربما يتشتت من سلوك اللاعبون المنافسون أو المدربين (ويطلق عليه بناء نفسى متعمد وغير متعمد) حدوث هذا يمثل تشتت خارجى للانتباه.

د - لاعب الكرة الطائرة ربما يركز على استجابة فعالة أو أداء من منافس، بينما يهمل دوره المفروض عليه القيام به، حدوث هذا يمثل تشتت خارجى للانتباه.

هـ - (البيئيه المحيطة)، ربما لاعب الكرة الطائرة يكون تشتيت انتباهه بسبب البيئة المحيطة غير مألوفة.

و - (الاداريون) أيضا ربما يركز لاعب الكرة الطائرة على الاداريون، خاصة إذا تم استدعائه بطريقة خاصة.

ط - (الملاحظات) أيضا ربما يركز لاعب الكرة الطائرة على بعض الملاحظات التى يخرج بها من المباراة ويصبح كمتفرج وليس كلاعب مشارك.

بالإضافة إلى المثير الداخلى والخارجى والذى سبق مناقشته، نجد أن هناك بعض المدربين لا يستطيعون إهمال وإستنكار أن بعض اللاعبين لديهم مقدرة (قدرة) منخفضة على التركيز.

وفى هذا الصدد يذكر كوكس (١٩٩٠) على أن التركيز يحدد بطول وحدة (مركز)بؤرة انتباه اللاعب، ويضيف بأنه هناك شئ واحد وهام لا يمكن تجاهله وهى أن تكون قادراً على إختيار المفاتيح *(Cues)* المتعلقة بك (اللاعب) خلال المنافسة، وإذا لم تستطيع أيها اللاعب (الرياضى عموما) غلقها *Lock in*، أو التركيز على هذه المفاتيح، سرعان ما يتأثر اداؤك ويرتبك.

وبمجرد أن اللاعب الكرة الطائرة أو الرياضى عموما قد يكون تم تحذيره من مشتتات الانتباه وعلم بأسباب ضعف إنتباهه الشخصى، فإننا نرى هنا أن إستراتيجيات التعامل مع التركيز ومشاكل الانتباه يجب أن تمارس، فمثلا فى إمكان المدرب تحديد المشاكل الفردية، من خلال الملاحظة الكافية للظروف التى تحدث خلالها أخطاء الأداء، كذلك عمل الاستشارات الخاصة لكل رياضى، ومن خلال استخدام إختبار نيديفر *Nedeffiver* لشكل الانتباه بين الأشخاص والتى طبق (١٩٧٦) ربما نرى أن النتائج المحققة والمتوقعة تكون جيدة ومع ذلك فإن مثل هذه النتائج يمكن تحقيقها فقط عند يدمج المدرب هذه المعلومات فى التدريبات أو التمارين المشابهه لنفس ظروف المباراة.

مدرب الكرة الطائرة
والتدريب على إدراك المفتاح (المثير)
Volleyball coach and *Cue Recognition training*

تشتمل مباراة الكرة الطائرة على نوعين من المهارات البيئية *environmen t skills* النوع الأول ويطلق عليه مفتوح بيئيا *environmentaly open* ، والآخر أو الثانى يطلق عليه مغلق بيئيا *entvironment closed* ، وفى الكرة الطائرة اشار العديد من المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى أن مهارة الإرسال تعتبر المهارة الوحيدة التى تكون مغلقة بيئيا، فمن الملاحظ أن حدوث أو فعل مهارة الإرسال يبدأ مع إجراء القرعة فوراً، بأنها المهارة التى تعتبر بادئة ذاتيا، ويتطلب الأداء الأمثل للمهارة المغلقة بيئيا من لاعب الكرة الطائرة أن يحدد فى الحركة الاتجاه الضرورى والتام لها، وهذا ما يكرر كل مرة أثناء التنفيذ، فعلى اللاعب فى كل مرة يرسل فيها الكرة فى مهارة الإرسال أن يحدد الاتجاه الضرورى لمسار هذا الإرسال، والذى يمثل (المسار) الجزء الأكبر لهذه المهارة.

بينما تعتبر مباريات الكرة الطائرة مفتوحة بيئيا، لذلك فيجب على اللاعب أن يتفاعل مع بيئة المباراة بسرعة (يتمثل ذلك فى حركة واستجابة اللاعب *player Action*، تحركات اللاعب *player movement*، كذلك حركة الكرة أو ما يطلق عليها *Volling the boll*، ويجب على لاعب الكرة الطائرة ذا مستوى الأداء المهارى العالى أن يتعلم كيف يعالج أو يعدل مهارته معالجة جيدا (مثل مهارة التمرير من أسفل باليدين *forearm pass*، فمثلا لكى يتحرك إلى الكرة لابد أن يكون من خلال *Flight pass* تمريرة طائرة، لولبة دوران الكرة لأعلى *spin*، سرعة *speed*) وكل ذلك لكى ينتج منتج (ناتج حركى) مرغوب فيه، أن التنفيذ الصحيح لهذا الاداء المهارى يعتمد بالدرجة الأولى على المفاتيح المتعلقة (المتصلة)، وبدون إدراك المفتاح مبكرا وواضحا والمرتبط بالقدرة على التركيز حيث من خلال هذا المفتاح، يصبح الأداء الأمثل فى مباراة الكرة الطائرة غير ممكن حدوثه.

إن متطلبات الانتباه *Attentional demands* للإدراك المبكر، تتمثل فى المفتاح الواحد الذى يختلف حسب نوع المهارة أيضا فهذه المفاتيح نجدها مختلفة بين فرعين من المهارات فى النشاط، ومن الضرورى الإشارة إلى أن المهارات المغلقة

بيئيا يجب أن تمارس مع (من) (مركز) أو بؤرة ضيقة *narrow focus*، فمثلا لاعب الإرسال فى الكرة الطائرة، يجب عليه أن يستخدم ما يسمى (بالمركز أو) بالبؤرة الخارجية الضيقة *narrow external focus* ، وذلك لكى يحدد على أى منطقة تصلح كهدف فى ملعب المنافس سوف ينفذ عليه الإرسال، ايضا أجزاء من بعض المهارات (مثل الاقتراب للضرب *Approach for spiking*) يمكن ممارستها من خلال فى تدريبات (تمرينات) مغلقة بيئيا مع بؤرة داخلية ضيقة.

أيضا يجب على اللاعبون أن يتدربوا على تلك المهارات المفتوحة بيئيا مع (مركز انتباهى) أو بؤرة إنتباهية خارجية واسعة قبل الاتصال (اللمس) الفعلى *(Contact)*، وعلى المدرب أن يعى حقيقة هامة وهى أن جميع مهارات تناول أو اتصال (أو التعامل أو لمس الكرة) تعتبر مهارات مفتوحة بيئية، وهذا يعنى له أيضا أن عليه أن يوجه معظم وقت الممارسة التدريبية (أثناء وحدة التدريب عما تحويه من تمارين حركية يجب أن توجه بواسطة مفاتيح الإدراك وذلك قبل الاتصال (اللمس)، (كتطبيق مثال ذلك ا(لمباراه)، وليس تلك التدريبات أو تمارين الاعادة المغلقة، إلا أن هذا لا يلغى الحاجة إلى إعادة مجموعات التمارين أو التدريبات المغلقة مثل الاقتراب للضرب التى يجب أن تعاد صحيحة وبكفاءة حتى لا تسبب حمل على انتباه اللاعب.

ولكى يتدرب اللاعبين أو الرياضيين ويستجيبوا بنجاح إلى متطلبات الانتباه فى الكرة الطائرة، نرى أن المدربين يحتاجون ان يدمجوا هذه المبادئ التى تتم مناقشتها فى تمارين أو تدريبات تقترب بدقة من ظروف المباراة، فكل تدريب أو تمرين يجب أن يمد لاعبى الكرة الطائرة فرصة ليس فقط لتقوية مهاراتهم، لكن أيضا لكى يتعرفوا على قدراتهم فى الاستجابة إلى مفاتيح (مثيرات) خاصة بالمباراة، وللتأكيد على هذا أو تثبيت ذلك التنفيذ، أيضا يجب على المدرب، أن يضغط أو يركز على مرحلة ما قبل الاتصال (اللمس) وهو ما يعرف *pre contact* لتنفيذ المهارة وعموما فإن هذه المرحلة قبل الاتصال أو اللمس *precontact* فهى تمثل مرحلة تحتوى تتضمن إدراك المفتاح (المثير) *cue recogrition*، كذلك سرعة الاستجابة *speed Respons*، كذلك الحركة قبل الاتصال *(morement prereding)* وهى التى تحدد النجاح أو الفشل فى الاتصال الفعلى.

خصائص التركيز الفعال *Effective characterized*:

يتميز التركيز الفعال بمجموعة من الخصائص تتمثل فى الآتى :

١ - التركيز على شئ واحد فى وقت *Focusing on one thing at time*

٢ - التركيز على عوامل حاضرة *Focusing on present factors*.

٣ - إختيار عوامل خاصة، بينما فى نفس الوقت لا تختار عوامل أخرى *Selectively attending to particular foctors while at the same time not attending to other foctors*

٤ - انضمام تام فى المهمة، حتى تكون قادراً على التحكم فى بؤرة (مركز) التركيز *Complete involvement in the task*

ومن المفيد أن يفهم كل من المدرب أو اللاعب كيف تحكم عمليات الانتباه؟

يعتبر روبرت نيديفر *Robert Needefer*، أول من ناقش بؤرة (مركز) الانتباه لدى الرياضيين (اللاعبين)، حيث وجد أنها تختلف عبر بعدين يتمثلان فى العرض والاتجاه، فبينما العرض يتروح من ضيق إلى متسع الاتجاه من داخلى أو خارجى، وهنا يجدر الإشارة إلى أن كلمة واسع تمثل (مركز أو) بؤرة عريضة للانتباه، ولذا نجد الآتى :

أ - الرياضى أو اللاعب الذى يتمتع بمركز أو بؤرة عريضة من الانتباه نجده واعياً بعناصر عديدة فى موقف الرياضة.

ب - بينما الرياضى الذى يتمتع بمركز أو ببؤرة انتباه ضيق يركز على شئ واحد أو اثنين.

جـ - المركز أو البؤرة العريضة تعتبر ذات تركيز سلبى تتراكم فيه المعلومات.

د - المركز أو البؤرة الضيقة هى مركب نشط فيه تولد خطط التصرف.

خلاصة القول أن إذا كان كل من الرياضى (أو اللاعب) والمدرب يتمتع بمركز أو ببؤرة داخلية فهو بذلك نجده يركز على أفكاره الخاصة أو الصور، بينما الرياضى (اللاعب) أو المدرب الذى يتمتع بمركز أو ببؤرة انتباه خارجى يركز على العناصر فى البيئة الرياضية.

تطوير التمارين *Drill Development* :

أن تقديم أو وضع قائمة من التمارين أو التدريبات التى سوف ترد فى هذا الفصل ليست بفرض أو بإمكانية عمل هذه التمارين مع كل الفرق.

إذ أن أى مدرب يجب أن يكون قادراً على خلق أو إبتكار أو تكوين مجموعة تدريبات مناسبة لفريقه مرتكز فى ذلك على :

أ - المهارة *the skill*

ب - مستوى الخبرة *experience Level*

جـ - مشاكل الانتباه الخاصة باللاعب أو الرياضى.

Specific attrtional problem of athletes or player

وعلى كل حال هناك توجد نقاط هامة يجب أن نذكرها هنا عند تنمية التدريبات بالنسبة للمهارات المنفتحة بيئيا *Enivronmently open skill* .

بالنسبة لهذا النوع من المهارات يجب أن نتدرب عليها (تمارسها) مع مركز أو بؤرة خارجية *an external focus*، وهى مركز أو بؤرة واسعة خاصة لمرحلة ما قبل الاتصال، ومع شئ من التركيز أكثر *(Zoom)* على مركز أو بؤرة ضيقة *norrow focus*، بعد الاتصال (اللمس)، ولذلك يجب على الرياضيين، أن يركزوا على مجموعة المفاتيح (المثيرات) مرتبطة.

الارسال *serve*:

تعتبر مهارة الإرسال من المهارة المغلقة بيئيا، ولذلك فيجب أن تمارس بتمرينات أو تدريبات تكرارية ذات مركز أو بؤرة خارجية بيئية، والحركة هنا يجب أن تحدد (أو توجه) إلى الاشياء الهامة والضرورية للتنفيذ، شرط أن تكون ثابتة مع كل تنفيذ لهذه المهارة.

التركيز *Conce tration*:

وهنا يجب أن يكون التركيز فى كل أوقات تنفيذ المهارات لتجنب حدوث أى خطأ فى الأداء، فعندما يعرف بمفتاح (مثير) الربط، حيث إذا كان المفتاح (أو المثير) هنا غير معروف فى اللحظة التى يبدو فيها ضرورة تواجده تضيع فيها الفرصة.

استقبال الإرسال *Receriveing Serve*:

خلال تنفيذ مهارة استقبال الإرسال يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يركز على المسافة من المرسل (من أول خط النهاية) (أو خط الارسال كما يطلق عليه الآن)، كذلك التركيز على سرعة حركة الإرسال *the speed of serving Movement*، شرط أن يتم ذلك كله قبل عبور الكرة للشبكة، كما يجب تنفيذ مثل هذه التعليمات والأفكار بسرعة حتى تسمح للمستقبل بوقت كافى للتحرك إلى منطقة التعامل مع الكرة.

الدفاع العميق *The defensive digging*:

عند تنفيذ الدفاع العميق والذى يعتبر من الأعمال الدفاعية الهامة فى الكرة

الطائرة التى يجب أن يهتم بها لاعبى الدفاع العميق الفريق يطلق عليهم الـ *diggirs* نظر لاستخدامهم مهارة التمرير الدفاعى العميق *the dig pass* ، عند التنفيذ يجب على هؤلاء استخدام مركز أو بؤرة خارجية واسعة لتحديد موضع اللاعب المعد *the Setter* ، كذلك نوع الاعداد *type of set up* والذى سوف سيستخدمه أو يطبقه هذا اللاعب، كذلك على لاعبى الدفاع المحافظة على وضع الجسم *body position* فى الوضع المتوسط *Middle posture* فى المنطقة المحددة، هنا يجب أن تتبدل البؤرة (أو المركز) وتتجه إلى اللاعبين المهاجميين، كذلك عليهم تكوين معلومات بسرعة عن لاعبى الصد بفريقهم *formation Blocking* ، شرط أن يتم ذلك بأقصر فترة ممكنة، ثم فى الحال يتقدم لاعبى الدفاع العميق *diggers* مباشرة قبل تنفيذ مهام الدفاع العميق *(dig)* ، أيضا يجب أن يكونوا فى وضع دفاعى أسفل الضرب مع تحديد بؤرة خارجية ضيقة (تحديد مركز انتباهى) على الضارب والكرة وذلك خلال لمس المهاجم للكرة، مع بؤرة خارجية ضيقة تبدل على المعد.

الضرب *spiking* :

عند تنفيذ مهام الضرب الهجومى، يجب على لاعبى الكرة الطائرة المهاجميين استخدام مركز أو بؤرة انتباه خارجية واسعة ليستقبلوا أو (لتفهم) نوعية الاعداد المنفذ من قبل اللاعب المعد، وعليهم تحليل إختيارات الاعداد من تلك المعلومات المتوفرة لديهم نتيجة عامل الممارسة. فمثلا ماهو نوع الاعداد عالى، منخفض – للداخل، للخارج، أيضا خلال الاقتراب، من الضرورى أن تتبدل البؤرة على الكرة أيضا، وأيضا على حركة البلوك، كذلك التغطية الدفاعية، شرط أن يتم هذا فى أقصر وقت مباشر قبل (الاتصال) (أو لمس) (أو التعامل) مع الكرة لحظة الضرب.

الصد *Block* :

عند تنفيذ مهام الصد الدفاعى (حائط الصد)، يجب أيضا تكون بؤرة (مركز) الانتباه واسعة وخارجية، إذ على لاعبى الصد ملاحظة نوعية الاعداد من المعد، لكى يستطيعوا أن يحددوا إختيارات الاعداد بالاضافة إلى التعرف على مركز المعد (بين (٢، ٣)، أو ناحية (٢) أكثر.. الخ)، وعند تحرك أحد لاعبى الصد يجب أن يكون واعيا لزميله للمشارك فى الصد (عند تنفيذ حائط صد زوجى *double Block*) كذلك واعيا للشبكة، قوة الضرب، عموما خلال الاتصال (اللمس الفعلى للكرة) يجب على لاعبى الصد أن يركزوا ويضيقوا البؤرة على الكرة ليكونوا قادرين على التفاعل مع انعاكسها، انحرافها أو خداع الضرب

١١ الفصل الحادى عشر

مدرب الكرة الطائرة والاعداد العقلي
Volleyball coach' and mental prepartion

- التدريب العقلي أو التمرين العقلي
- طريقة الاسترخاء التنفسي
- تركيز الكرة
- دروس لمدربين
- الخطأ (الغلط) الاجتماعي
- مستوي قدره المحاسب
- المحاسبه الخاصة بالمجهود
- المحاسبة في النوعية
- أنماط وأنواع المحاسبة

مدرب الكرة الطائرة والاعداد العقلى
Volleyball coach and Mental prepartion

العمل العقلى هو التركيز والانتباه الاختيارى *Selective attentions* ، والذى ربما نحتاج اليه بنسب من المركز أو البؤرة الانتباهية خلال التمرين *concentration* .

التدريب العقلى *Mental traing* أو التمرين العقلى *Mental Practice* :

يصبح ضرورة ملحة إذا أظهر اللاعب أو الرياضى أى من هذه المشاكل :

١ - سهل التشتيت بمفاتيح (مثيرات) غير مرتبطة (داخلية أو خارجية)

distracted by irrelevant cues internal & external

٢ - عدم القدرة على تحديد المفاتيح المرتبطة

Inability to locate relevant cues

٣ - عدم القدرة على التركيز لفترة طويلة من الوقت

Inability to concenterate for long period of time

إن التدريب على الانتباه *Attentional practice*، مهم مثل التدريب البدنى ويهدف إلى تهيئة اللاعب الرياضى للنشاط، لهذا يجب أن يجدول هذا التدريب منفصلا عن التدريب المنتظم، ويجدر الإشارة أنه عند إعطاء التدريب العقلى أو ممارسة تمرينات (التدريبات) العقلية، يجب أن تنفذ فى حجرة هادئة بعيدة عن أى مشتتات للانتباه من ٣ – ٥ مرات أسبوعيا ولمدة (١٥ – ٢٠) دقيقة) للمرة الواحدة، مع ملاحظة أن النتائج الإيجابية سوف نلاحظها خلال الفترة من ٢ إلى ٣ اسابيع من التدريب، أيضا وبالرغم أن هناك طرق عديدة من التركيز والانتباه، وجد المؤلفون ؟ (العاملين فى هذا المجال - تدريب العقلى) أن أفضل الادوات يمكن أن تتمثل فى الآتى :

- **طريقة الاسترخاء التنفسى *Breath relaxation Technique* :**

وهذه الطريقة تمثل مهارة أو طريقة سهل تعليمها، تستخدم لتقليل الضغط الرياضى عالى القلق *hight anxiety*، وخلال تنفيذ هذه الطريقة يجب أن يجلس اللاعب أو الرياضى مرتاحا (استرخاء) تماما مع غلق عيونه، ويتعلم كيف يركز على صوت تنفسه، بعد فترة من ٦ – ٧ دقائق من التركيز يحول تركيزه الى حركة الصدر فى محاولة منه أن يسمح للصدر أن يسقط لأسفل فى كل زفير، الوقت الكلى

لهذه الطريقة يجب أن يتراوح من ١٥ - ٢٠ دقيقة، أيضا خلال تنفيذ هذه الطريقة يجب على اللاعب (الرياضى) أن يتعلم كيف يحفز الاسترخاء مع التنفس العميق *terigger relaxation*، أداء هذا التدريب أو التمرين بهذه الطريقة يزيد من قدرة الفرد على التركيز نتيجة مثير أو مفتاح مفرد أو منفرد (المتمثل فى النفس).

- **التمرين أو التدريب مع يانترا** ***practice with yantra*:**

يذكر هاريس، وهاريس *Harries & Harries* (١٩٨٤) أن هذا التمرين يساعد الرياضيين على أن يتعلموا كيف يحولوا *swtich* مركز أو بؤرة الانتباه من الداخل والخارج ويزيد إمكانية التركيز.

تعتمد طريقة يانترا *Yantra* على استخدام قطعة من الورق مساحتها ١٢×١٢ سم من كروت عريضة سوداء بها دائرتين لونهما أبيض ملصوقتين فى المنتصف، هنا يجب على اللاعب أن يركز سلبيا على مركز اليانترا (فى المراكز الدائرة البيضاء) وحتى بشوش البصر، ومن ثم ينصح الرياضى بأن يغلق عينيه ويشاهد اليانترا بعد (١ - ٢) دقيقة من النظر، ثم ينصح الرياضى أن يفتح عينيه مرة أخرى ويركز على اليانترا، هاتين الخطوتين يجب أن تكررا عدة مرات حتى يتم الرياضى (١٥) خمس عشر نقطة.

تركيز الكرة ***Ball concentration*:**

وصاحب هذه الفكرة أو الطريقة هما هاريس، وهاريس *Harries & Harries* ١٩٨٤ وهى طريقة قوية تؤكد نفس نتائج اليانترا ولكن من خلال استخدام الكرة طائرة، وتمارس هذه الطريقة فرديا *imdividually* أو كفريق *teams*، وتعتمد على أن وضع الكرة الطائرة أمام لاعب كرة طائرة جالس، ثم إبدأ بنصح اللاعب أن يركز ويتعمد على الكرة وأن يلاحظ كل شئ عن الكرة (الشكل *shape*)، (التعريجات أو التشققات أو خيوط الاتصال *seam*)، (المنشأ *stem*)، (العلامات *scuff marke* الخ)، بعد عدة دقائق، انصح اللاعب أن يغلق ويرى نفسه أو يفعل أى شئ مع أو على الكرة، اسمح بعدة دقائق أن تمر قبل أن يفتح عينيه ليركز مرة أخرى على الكرة، بعد هذا التمرين أو التدريب يناقش اللاعب فى الخبرات المرتبة أو البصرية التى لاحظها على الكرة، وقت الممارسة الكلى تقريبا يكون ٢٠ دقيقة.

(تكنيك) الرؤية (أو الابصار) ***Technique visualization*:**

هى فى الأساس طريقة تدريب فكرى وعقلى، *amental Training* تشمل رؤية

خبرات الحياة من خلال عمل بصرى عقلى، ونحن كبشر طبيعى جدا أن نكون ملمين بصرياً فهذا البعد يمدنا بكمية كبيرة من المثيرات تساعد فى رد الفعل لمثيرات البيئة، إن التركيب الخاص لمعرفة كيف نفكر، يعتمد على مجموعة من العوامل الفكرية والبصرية والفسيولوجية تتمثل فى :

١ - الالمام فكريا *Visually oritented*

٢ - الارجاعات (أو الاسترجاعات) البصرية *Visual references* ترد هذه من البعد العقلى ومتعلقة باليقظة الفسيولوجية

٣ - رد فعل الضغط *stress reaction*

٤ - الاستخدام المنظم للبصيرة *the regulat use of visualiztion* والذى يستطيع تغيير كيف تترجم المثير.

وجدير بالذكر أن نشير إلى أن المكون الناتج من خلال هذه المجموعة قد يكون إيجابيا أو سلبيا، (وذلك بسبب إستجابة الارتخاء *relaxativn response* وعلو الضغط *elervation stress* على الترتيب)، أيضا بسبب أن البصيرة تخلق أو تكون خبرة مشابهة للخبرات البدنية المتشابهة، مثل رد الفعل الذى مرجعه اليقظة الفسيولوجية، ورد فعل القلق من خلال البصيرة، وكذا الخبرات البدنية الفعلية متشابهة، عن كل من كلينجر *Klinger* (١٩٨٠) كوسلين *Kosslyn* (١٩٨٠)، شيخ *Sheikh* (١٩٨٤).

خلاصة :

أن البصيرة (أو التبصر) *Visualization* عادة لا تستطيع استبدال الممارسة البدنية، ولكن إذا كان اللاعب أو الرياضى جاهز بدنيا فى مهارة ما أو فى مجموعة من المهارات، فإننا هنا نقترح ونشير أن الممارسة العقلية وتكون ضرورية فى الوحدة التدريبية، وأفضل بكثير من عدم الممارسة البدنية والعقلية على الاطلاق، وهذه الممارسة العقلية تكون أكثر فعالية بدلا من العمل العقلى أو البدنى منفصلا، متفقين فى ذلك مع كل فيليت ولاندوز *felt & Landeros* (١٩٨٣)، وينبرج *Wernberg* (١٩٨١) كوربينى *Corbin* (١٩٧٢)، سيلفا *silva* ١٩٨٣ أن لعبة الكرة الطائرة تعتبر لعبة مفتوحة بيئيا كثيرة المتطلبات، فهى تتطلب مستوى عال من الأداء الثابت، وهذا الأداء غير ممكن تحقيقه بدون تدريب انتباه خاص، لذلك فينصح مدربى الكرة الطائرة من ذوى المستوى العالى والذين يؤيدون أهمية التدريب العقلى، بضرورة توجيه معظم (أغلبية) من وقت الممارسة يجب أن يوجه الى إدراك المثيرات أو

المفاتيح كذا حركة ما قبل الاتصال (أو لمس المبدئي للكرة) *pre contact*، وليس على تلك التمارين (والتدريبات التكرارية المغلقة)، أن الممارسة العقلية داخل وخارج الممارسة البدنية تنتج رياضي واثق قادراً على الاختيار (والاغلاق) والتفاعل بسرعة مع المفاتيح المرتبطة الحيوية.

دروس للمدربين *Lessons for coaches*:

لقد تقررت حقيقة هامة تتعلق بهؤلاء المدربين الذي يطلبون أكثر من لاعبيهم (سواء في التدريب أو المباراة) والذين يضعون مستويات عالية وبالتالي سوف ينتجون فريق أكثر نجاحا، أن العديد من الباحثون في التربية الرياضية راجعوا التأثير المتوقع *expectancy effect*، والذى قد أظهر أن المدرسون لهم توقعات في أداء الطلاب، والتي قد تكون إما توقعات ظاهرة *overtly*، أو خفية *Covertly*)، وأضافوا وأتفقوا على أن هولاء الطلاب قادرون على تحديد هذه التوقعات، وعلى كل حال فإن هذه التوقعات *Expectirosons* ليست إيجابية دائما، وفي حالات أخرى، حينما يدرك المدرسون أن الطلاب بقدراتهم المحددة أو المحتمل حدوثها، نجد أن المدرب أو المدرس يتفاعل مع الطالب تفاعلا متبادلا *counter produce* لاعطاء نتائج جيدة.

أكثر من هذا، هناك عامل على درجة كبيرة من الأهمية، هو الذى يتعلق بالمعايير أو المستويات *standers*، والتي يعدها كل من المدرس أو المدرب مع فريقه أو فصله وأيضا وهي تلك المعاييرالتي يجب على المدرس أو المدرب أن يقبلها أو يرفضها أو يعدلها حسب حاله ومستوى أداء الطلاب بالنسبة للمدرس أو اللاعبون، فمثلا بالنسبة للمدرب، فمثلا اعتبر أن هناك حالة أو مجموعة من اللاعبين تمارس أو تتدرب على استقال الارسال *recereing serve* في هذا التدريب لكي يمارسي بين اللاعبين في أزواج (كل زوج معد اللاعبين معا)، حتى تقدموا بـ ١٠ تمريرات متقنة، نجد أن المعيار الذى يمكن أن يضعه المدرب أو المدرس هو أن اللاعب المعد ضروري أن يقفز لعمل التمريرة، أي يأخذ خطوة واحدة فقط، إلا أننا نجد أن مجموعة أو بعض من اللاعبين فد تجد صعوبة وتأخذ وقت أطول عن المخطط لها من قبل المدرب لتنفيذ هذا التدريب، وهنا قد نجد أيضا بعض التمريرات تقابل (المعيار أو القياس *Criteria*)، بينما مجموعة أخرى أو بعض من اللاعبين تبعد (الكرة) عن الشبكة أو (تكون الكرة لوب *Lobbed*) بعيدة عن الشبكة، وبالتالي على اللاعب المعد أن يتحرك، وفي حالة أخرى نجد أن اللاعب المعد يقفز لوضع الكرة، وبالتالي تراه يحتاج إلى زيادة خطوتين من الخطوات ليصل إلى الكرة، هنا من خلال هذه الأمثلة نجد أن المدرب قد تعرف على الوقت الممارس (التدريب

المهدر) أو الذى يطلق عليه الوقت المثمن الذى فقد *time slipping away* ، ولعلاج مثل هذه الاخطاء المرتبطة بالمعيار أو القياس الذى حدده المدرب يأتى دورة فى أن يكون متفاعلا مع الموقف، فعليه أن يرى جيدا كل تلك الكرات الغير متقنه وينادى على المعد فى كل مرة، فمثلا يقول، هذه الكرة ماشى، هذه الكرة يجب أن تعد فى المنتصف منتصف (٣) ... الخ.

وبهذا نجد أن المدرب فى هذه الحالات يغير وبفاعلية من الواجب أو المهام وكذا العبء الذهنى الواقع على اللاعبين، إذ ليس ببعيد على اللاعبين أن نراهم يحتاجون وبشدة فى أن تكون تمريراتهم متقنة الى مكان معين على الشبكة، وبالتالى هنا سوف نراهم يتجاوبون مع هذه الفاعلية، وفى نهاية التدريب نجدهم يمررون فى ارتفاع مناسب اتجاه المعد، وعلى الاخير أن يقفز لاتمام الاعداد.

مثال أخر لحالة أخرى فمثلا فى المهارة استقبال الإرسال *serviec reception* بطريقة تحتم على اللاعبون استلام الارسال مؤدى مع الوثب *(jump serve)*، هنا نجد على المدرب أن يقسم معيار (ميزان) بناء على تلك التمريرة المتقنة للكرة التى يجب أن تذهب مباشرة إلى لاعب محدد أو مثلا تذهب اتجاهه ولكنها تحتم عليه أن يأخذ خطوة واحدة إلى لاعب محدد *dersignated* ، كما جاء فى التمرين السابق، نجد ضرورة أن يستلزم اللاعبون بالبقاء فى أماكنهم كممررين، حتى إتمام أو الانتهاء من تنفيذ ١٠ تمريرات متقنة أيضا إذا لوحظ استمرار المدرب فى تشجيع ومكافئه جهد لاعبيه (من خلال عبارات أو كلمات مشجعة) لتوفير الإرسال القوى، لضرب الارض، وفى هذا التمرين من الممكن ملاحظة أن التمرير غير متقن، هنا وفوراً يجب على المدرب أن يغير وبفاعلية من هدف التدريب، من خلال تحديد هدف أكثر فاعلية، وبهذا نجد أن المهمة الواقعة فى هذا الموقف قد تغيرت حيث يجب على اللاعب المستقبل تغيير الحركة بسرعة اتجاه الكرة، بحيث يبدو أنه قد بذل مجهود كامل لعمل انقاذ حقيقى للكرة وليس أداء ناجح للمهارة فقط.

وفى الحقيقة يوجد عاملين مفتاحين *two key factors* مرتبطين بتوقعات المدرسون (أو المدربون فى هذه الحالة) :

١ - الأداء الذى يقبله المدرب وذلك التشجيع الذى يحدد المهمة الواقعة على الفريق ***the performance acoach actually accepted and reward define the Reol taskes***

٢- الالتصاق بالمعيار الذى يستخدمه المدرب للحكم الاداء وتوابعه بالنسبة لتنفيذ المهمة على

the strictnss of the criteria acoach used to judge performance has consequences for the to acconplishment

وبهذا نرى أنه يجب على اللاعبين أن يتمسكوا بالمهام الواقعة عليهم، وأن يعتادوا على علاج المشاكل، خاصة إذا لم تتحقق الواجبات المطلوبة أو الاداء المقبول، ومن ثم سوف نجد بعض من اللاعبون سوف يقتربون من المحتوى الواجب عليهم الخوض فيه أو تحقيقه.

وجدير بالذكر أن نشير إلى ذلك الرأى الذى يرى أن بعض من المدربون ربما يكون مشدودين جيدا *well intentioned* ولكن اذا لم يتقبلوا أقل الاشياء من أهدافهم الموضوعة، هنا يجب عليهم الا يصبحون مشوشون مع لاعبيهم *become frustrated* خاصة عندما تنقص نوعية استجابتهم.

الخطأ أو الغلط الاجتماعى *Social Loafing* :

وفى دراسة إيفرت وسميث *Evereit & smith* وويليام *Willimes* والتى أجريت ١٩٩٢، أشاروا إلى أن الخطأ الاجتماعى (أو الغلط الاجتماعى) *social loafing* ممكن حدوثه عندما تتحدث أو تتكلم عن واجب فى مجموعة بمجهود أقل خيرا من أن يعمل هذا الواجب مفردا، أن القول القديم يقول أن كثيرا من الايدى تعمل عمل خفيف، وهذه حقيقة جزئية، نقولها دائما عندما يوجد غلط الاجتماعى.

أن الخطأ الاجتماعى ظاهرة معروفة تعنى أن جهود الفرد تنقص بينما عدد أفراد الفريق يزيد، أى أن مجهود الفريق كمجموعة أفضل من مجهود الفرد منفصلا.

س : والسؤال هنا لماذا يحدث الخطأ الإجتماعى *Social loafing* :

وتوضح كارون *Carron* (١٩٨٨) أن أفضل الاسباب موجودة وأن حدوث الخطأ الاجتماعى يتمثل فى الثلاث نقاط التالية :

أولا : مشاركات الافراد تعتمد على عمل الأخرين، وأن أقل جهد أقصى يحدث فى الفرق الرياضية ذات المستوى العالى.

ثانيا : أن نقص المقدرة الشخصية تظهر فى المجموعة.

ثالثا : بعض الاشخاص يدركون أن أفراد الفريق الأخر أكثر منهم قدره، وبهذا فإن قيمة مشاركتهم تكون محدودة.

وفى النهاية فإننا نجد أن الافراد القادرين على الأداء أو العطاء (فى التدريب أو

المنافسة)، لا يريدون أن يستمروا فى حمل ثقل الأفراد القادرين أيضا ولكنهم أقل انتاجا.

مستوى قدره المحاسبة *Levels of Account Ability*:

أن المكافأة *reward*، كذلك التقوية *reinforcement* من خلال (التشجيع - أو الباعث، أو الحافز) تحدد الجو التقييمى للفريق وهذا الجو يرتبط بمحاسبة اللاعبون.

وعموما عادة المدربون يحددون محاسبة اللاعب بثلاث مستويات :

١ - المشاركة *particiption*

٢ - الجهد *effort*

٣ - النوعية *Quilty*

قدره المحاسبة فى المشاركة *Account a bility for particiption*:

بينما تتحدد إنتاجية اللاعبين أو الطلاب فى المشاركة، والتى ربما تكون فى الحقيقة هى الهدف الأعظم لكل من المدرسون أو المدربون فى مجال التربية الرياضية، فإننا نرى أنه من غير المستحب لدى بعض المدربين فى أن يكون ذلك هدفهم.

وفى سياق الكلام الرياضى *sporting context*، أو بمعنى أخر، عند دراسة علاقة ذلك بالرياضة نجد أن الحاجة إلى عامل المشاركة أمر هام، وعلى كل حال سوف يظل المدربون يحتاجون أن يعدوا *set* يقوون ذلك المعيار أو القياس الخاص بكل من

– وقت البدء الموسم. *starting time of practice sessions*

– جلسة الممارسة.

– زى الممارسة أو التدريب *practice uniform*.

– مهام أخرى مثل اعداد الشبكة *preparing the net* قبل التدريب.

– جمع (توضيب) الكرات *shagging the balls* خلال التدريب.

المحاسبة الخاصة بالمجهود *Account Ability for Effort*:

المحاسبة فى المجهود غالبا ما تكون هى تلك الحاله التى يحاول فيها المدربون أن يزيدوا من لياقة اللاعبون أو ربما خلال المراحل الأولى من التدريبات الدفاعية *defensive drills*، وفى هذه المواقف، نجد أن اللاعب عادة ما يكافئ خاصة إذا ما قام بمحاولة على الكرة، حتى لو يلمس الكرة.

المحاسبة فى النوعية *Account Ability for Qualty*:

هذا النوع من المحاسبة يحدث أو نقوم به، غالبا عندما يحاول المدربين يفترضوا أنهم مخلصين حريصيين *keen* في إنتاج نوعية جيدة من التصرفات اتجاه لاعبيهم، وفى الواقع وتقريبا، إننا نجد أن كل المنافسات الرياضية عادة ما تكسب بواسطة أو من خلال تلك الفرق التى تنتج مستوى عالى من المهارة أو وفى ضوء هذا يقاس هذا النوع من المحاسبة، وعلى كل حال يجدر الإشارة بأنه من الصعب على المدرب أن يقوى ذلك المجهود الخاص بنوعيه التصرفات الحادثة خلال التدريب، إلا أن هذا من الممكن أن يحدث خاصة إذا ما أعتقد المدرب أو صدق أن المهمة صعبة جدا، اكثر من ذلك عادة ما نجد المدرب يحاول أن يكون إيجابى ويشجع لاعبيه بهدف رفع مستوى الأداء.

أنواع (أنماط) المحاسبة *tipes of Accountability*:

المحاسبة من الممكن أن تكون رسمية أو غير رسمية، وفى مجال التربية الرياضية نجد أن المحاسبة الرسمية *formal accountability*، هى نظام محاسبة الذى يؤثر فى الترتيب، بينما المحاسبة الغير رسمية *informal accountability* هو ذلك الجزء الذى لا يؤثر مباشرة على الترتيب، ولتوضح ذلك نشير إلى بعض الأمثلة فى مجال الكرة الطائرة، فمثلا المحاسبة الرسمية فى الكرة الطائرة تشمل نتائج المباريات، والاشواط، والاحصائيات *statistices* المرتبطة أو التى لها علاقة بأداء اللاعبين، بينما أمثلة المحاسبة الغير رسمية تشمل تقدير المدرب للاعبين، فمثلا نجد أن هناك مدرب يكافئ بعض من لاعبيه، بأن ينهوا التدريب مبكرا نتيجة قيامهم بعمل أو مهام جيدة. أو على العكس مجموعة من اللاعبين تستمر فى التدريب حتى يصلوا الى مستوى معيارى (مقياس) محدد، عموما فإن إختيار الفريق فى البطولات القومية تمثل مثال فعلى للمحاسبة الرسمية للاعبين فى الفرق.

ملخص:

* إن المكافأة على الاداء الجيد أو حتى توابع الاداء السئ يمثل جزء أساسى من نظام المحاسبة، عامة فان نظام المحاسبة هو الذى يستخدمه معظم المدربون عادة فى حفظ مستوى العمل مع الفريق، ولهذا فإن المفاهيم الخاصة بالمكافأة *rewards* أو التوابع *Consequencer* ربما أيضا تعتبران ذات تأثير معنوى على لاعب الكرة الطائرة المشارك، وكذلك على مدى قيمة معلومات المدرب اتجاه هذا اللاعب.
* التغذية المرتدة (المرتجعة) *feed Back*، واستراتيجيات المحاسبة *accountability*

strategies هى المصداقية التى يتعامل بها المدرب مع اللاعب، فهى أيضا تؤثر فى الطريقة التى يترجم بها تلك الاستراتيجية الخاصة بالمحاسبة التى تعمل بها فى الملعب، ولذلك لو أفترض أن المدرب لم يوضح ثباته على استراتيجية معينة للمحاسبة أو أنه غير قادر أو مخلص نحو حاجات اللاعبين، هنا ربما يكون هذا اللاعب أقل استجابة لهذه الاستراتيجيات وبالتالى يتأثر الاداء.

وهناك مجموعة من الاسئلة يجب أن يسألها المدرب لنفسه والخاصة بـ :

١ - هل تحاسب لاعبيك فى المهام التالية :

أ - الممارسة (التدريب) *practice*.

- هل هم فى الوقت.
- نصيحة مبكرة إذا لم يحضروا.
- هل يوجد وقت محدد لبدء التدريب.

ب - (الملابس) الثياب *Dress* :

- هل يتدربون فى زى معين.
- هل اللاعبون مطالبون بارتداء ملابس خاصة.
- هل متوقع أن يغير اللاعبين ملابسهم قبل بدء التدريب .

جـ - الأدوات (الاحتياجات) *Equipments* :

- هل اللاعبون متوقع منهم أن يضعوا الشبكة.
- هل اللاعبون متوقع منهم أن يحضروا الكرات بدون أن يقال لهم ذلك بتكرار.
- هل يوجد مكان ثابت لأدوات التدريب.

د - السلوك *Behaviour* :

- هل يوجد شفرة خاصة (علامات، رموز، أفعال انعكاسية ... الخ) لسلوك اللاعب.

٢ - هل تستخدم طرق محاسبة رسمية خلال جلسات التدريب :

أ - اللياقة *Fitness* .

- هل تسجل درجات لتدريبات اللياقة .
- هل كل الدرجات متوافرة للاعبين.
- هل يوجد معايير للأداء ثم تعميمها.

ب - المهارات *skells* :

- هل تحفظ إحصائيات خلال التدريب.

– هل تستخدم إحصائيات خلال المباراة.
– ماذا يحدث إذ لو أن اللاعبون مهملون فى تقدير النتيجة.
٣ - فى أى مستوى تحاسب اللاعب خلال نمو المهارة :
أ – المشاركة (الممارسة) *particpation*.
ب – المجهود *Effort*.
جـ – النوعية *Quality*.
د - معايير الأداء *standers of performance*.
– تشجيع المجهود عندما تتطلب ذلك المهارة.
– اسقاط المعيار خلال التمارين (التدريبات) .
– تسمح للاعبين أن ينهوا التدريب عندما يفعلوا ٦ – ٧ تكرارات عندما يكون متوقع منهم (١٠) أداءات.

١٢ الفصل الثانى عشر

أنماط (أنواع) المدربين فى الكرة الطائرة

Coaches types in volleyball

- فلسفة قيادة الفريق.
- أنواع المدربين.
- المدرب المثالى.
- المدرب الواقعي
- المدرب المبرمج.
- المدرب المثير (الحيوى).
- المدرب الحائر (المتردد).
- المدرب المتحمس.
- المدرب المشاهد (المسترخى).
- المدرب اللاعب الرياضى.
- المدرب المزاحم (المنافس).
- مدرب النسبة.
- دور جديد للمدرب.
- نصائح المدربين.

أنماط (أنواع) المدربين فى الكرة الطائرة
Coaches Types in volleyball (*)

فلسفة قيادة الفريق ***Philosophy of coaching*** **:**

فلسفة قيادة الفريق عادة تقرر أو تحدد من قبل خيال المدرب (الكوتش) وكذلك من خلال تحليلاته لما يمكن أن يكون عليه موقفه من الموسم الناجح. إن هذه التحليلات تختلف من مدرب إلى آخر، وذلك حسب طبيعة هذا المدرب فهناك المدرب المثالى وآخر الواقعى وهناك المدرب المبرمج.. الخ. من هذه الأنواع، لذا سوف نحاول هنا أن نلقى الضوء على أنواع هؤلاء المدربين، حتى نكون على علم بهذه الشخصيات التى نتعامل معها، والتى يقع عليها إعداد اللاعبين بداية من مدربى الناشئين حتى مدربى المستويات العالية.

أنواع المدربين :

المدرب المثالى ***Idealistiec coach*** **:**

وهذا النوع من المدربين عادةمايكونشغوفاً بتطوير فريقه لكى يظهر فى أحسن حالاته من خلال أقصى جهد يستطيع أن يؤديه هذا الفريق أو فى محاولة هذا المدرب لكى يصل بفريقه إلى مستوى الإنجاز الأمثل، وهذا النوع من المدربين نراه كثيرا ما يقوم بالضغط على فريق العمل الذى يعمل معه من (المساعدين - الإداريين - الطبيب... الخ)، كما أنه يدفع اللاعبين دفعا، ويريد من كل لاعب أن يتمسك أو يحافظ على ذاتيته الرياضية وحثه على أن يفتخر بأنه ضمن هذا الفريق أو ذاك، وذلك من خلال ما يعطيه هذا اللاعب داخل الملعب والذى يتفق هذا العطاء مع أغراض مدربه المثالى.

والمدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يقتنع تماما بأن كل فرصة مناسبة يستطيع اللاعب أن يستفيد منها يجب أن تعطى له وللآخرين، بما فى ذلك هؤلاء اللاعبين

(*) ان كلمة *Couch* تعنى تدرب - تعلم - علم، بينما تعنى كلمة *Trainer* مدرب أو معلم ويفضل أن يطلق على المدرب الذى يقود الفريق (المدرب التنفيذى) أو كلمة *Coach*.

- أما المدرب الذى يقوم باعطاء التدريبات أو التمرينات الرياضية ينطلق عليه *Trainer* وهو ما يعنى المدرب التحضيرى - وبالتالى فهناك مساعد لكلاهما يطلق عليه مساعد المدرب التنفيذى *Assitant coach* أما مساعد المدرب التحضيرى ينطلق عليه *Diricator Assitant trainer* وطبعا المدير الفنى يطلق عليه *tecnical*.

الذين يتمتعون بالمهارات أو المبادئ الأساسية المتواضعة، حتى يشعروا هؤلاء بمكانتهم فى الفريق، هذا من جهة ومن جهة أخرى حتى نستطيع من خلال هذه الفرص تنمية تكنيك هذه المهارات أو المبادئ الأساسية المتواضعة.

كما يجب على هذا النوع من المدربين المثاليين الا يختار ست (٦) لاعبين كنجوم فقط للفريق، بدون هؤلاء اللاعبين ذوى المهارات القليلة أو الضعيفة، والذين فى العادة يكونون من وجهة نظر هؤلاء المدربين مقنعين ولكن ليس بدرجة الامتياز، وهنا يجب نشير على هؤلاء المدربين الا يعملوا على اختيارهم لهؤلاء اللاعبين مرة واحدة، بل عليهم أن يعطوا الفرص كاملة ومتساوية لكل اللاعبين سواء كان هؤلاء اللاعبين موهوبين - ممتازين - متعصبين، حتى تكون الفرصة ملائمة لكل منهم ليثبت موهبته.

أن المدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يوزع اهتمامه على جميع اللاعبين وأن تكون لديه الأسباب المقنعة عند إجراء التعديل أو التبديل فى المراكز المخصصة لكل لاعب، خاصة عندما يقوم بتجربة المراكز الجديدة، أى اللاعبين الجدد فى هذه المراكز، إذا يعتبر اللاعبون الجدد القادمون المقبلون لشغل هذه المراكز أنهم فى دور النمو التكوينى المؤدى إلى التخصص فيما بعد.

كما يجب على هولاء أيضا أن يسمحوا للممرر الضعيف *Poor Passer* وكذا المعد *setter*، والضارب *Spiker*، والمرسل *Server* ولاعب الدفاع العميق *digger*، والمستقبل *Recerver*، بأن يلعبوا ولا يقتصر دورهم على القيام بواجب التغطية فقط كما عليه ألا يسمح بتغييرهم لأقل سبب قد ارتكبوه، إذ عليه التوجيه باستمرار وهذا التوجيه لا يأتى إلا من خلال التدريب، والتدريب المجهد حتى يتسنى له معالجة هذه المشاكل بما يضمن الصورة الحسنة لهذا الفريق أثناء المباريات.

أن المدرب المثالى هو ذلك المدرب الذى يعطى الفرص المناسبة والملائمة لكل لاعب حتى يتسنى له تحسين مهاراته المتواضعة أو الضعيفة، خلال المواقف أو المنافسة، وفى هذا فإنه مثل ذلك الذى يبنى الثقة ويساعد أعضاء فريقه حتى يصبح هؤلاء مكملين لبعضهم البعض.

المدرب الواقعى *the Realistic Coach*:

وهنا مثال آخر يطلق عليه المدرب الواقعى *the Realislic coach* وهو هذا المدرب الذى يفضل أن يختار ويطور باستمرار فى صفوف فريقه، ودائما ما يبدأ

بعمل شئ جديد، هذا المدرب عادة ما يبدأ بالارتقاء بصفوف فريقه مبكرا من خلال الموسم، ويصب تركيزه على هؤلاء النجوم خاصة خلال فترات الخطة التدريبية مع عدم تجاهله لباقى اللاعبين.

أن هذا المدرب الواقعي يجب أن تكون بدايته مع فريقه قوية من خلال شدة برنامج التكيف التدريبي، وتغيراته التى يطبقها فى البرنامج التدريبى، وهنا يجب على جميع اللاعبين الا يتذمروا طالما لديهم الرغبة لتحسين أنفسهم، وإذ تذمر أو اشتكى هؤلاء اللاعبين من نقصهم لوقت اللعب الذى لا يستطيعون تكملته بسبب تدخل المدرب من حين لآخر فى الوحدة التدريبية لاعطاء التوجيهات الملائمة، هنا عليهم أن يشعروا بالحرية فى ابداء رأيهم، وأن تكون لهم الحرية فى ترك هذا الفريق المجتهد ولا داعى للتذمر أو الشكوى.

هذا المدرب الواقعي هو ذلك المدرب الذى ينهى الموسم الرياضى بأقل عدد من الأفراد أو بمعنى آخر بفريق صغير العدد، ولكنه على مستوى المسئولية، وذلك عكس المدرب المثالى، أن المدرب الواقعي هو ذلك المدرب الذى يختار لكل من الدفاع والهجوم أحسن وأفضل اللاعبون الملائمون لشغل هذه المراكز شرط أن يكون ذلك فى ضوء ما يتمتعون به من قدرات عامة أو خاصة، ذلك المدرب يجب ألا يكون قلق أو مهتم فى إظهار كل ما يخص اللاعبون، وعليه أن يعمل على ارتفاع مستوى المواهب الخاصة التى لديه بكل لاعب حتى يستطيع أن يطور الفريق الذى سيفوز به.

أن اللاعبين الممررين الضعفاء *poor passers* سوف يجدون أنفسهم تحت الشبكة عندما يكونون فى الصف الأول ولا يستطيعون التمرير، كما أنهم سوف يجدون أنفسهم فى نهاية الخط الخلفى، عندما يكونون فى المنطقة الخلفية.

كما أن لاعبى التمرير العميق (الدفاع العميق) *digger's* ربما سوف يجدوا أنفسهم يلعبون فى المركز الوسط أو بجوار لاعب الصد، وذلك من خلال دورانهم الثالث قاطعا الصف الخلفى - والمعد - الذى يجد نفسه فجأة بين اثنين ضاربين (فى حالة وجود معد مع اثنين ضاربين) ربما لا يستطيع أن يقوم بالاعداد الا إذا لم تكن هناك حالة طوارئ وذلك بسبب أنه لم يجد الوقت الكافى للاعداد، ايضا المعد الذى يجد نفسه بين ثلاث ضاربين، تجد هو ذلك الشخص الذى يكون أقل توافق أو مقدرة مع الضاربين بالنسبة للفريق لذا نجده ربما يتجه للقيام بالاقتراب لإعداد مرة واحدة من المنتصف أو من مركز أى من الضاربين مستغلاً ذلك فى شراك أو خداع صناعى للاعب الصد الأوسط.

والضاربين الذين لا يمتلكون مهارات الضرب المختلفة أو الذين لم يتدربوا على الضرب من مختلف أنواع الإعداد القوى والمناسب، ربما نجد أن هؤلاء يندفعون بعيدا عن طريق الضرب (المقصود طريق الضارب)، وذلك من خلال المعدين الخشنيين أو المتهورين *aggressive* الذين خطوا خطوة للقيام بأعداد التمريرة.

ولا يقتصر الأمر على نوعية هولاء اللاعبين بل نجد أيضا المرسلين الضعفاء، وكذلك اللاعبين الممررين ربما نجد أن واجبهم ألا يتحركوا من الملعب الخلفى (منطقة الدفاع)، حتى تصبح مهاراتهم مقنعة فى موسم التدريب.

كل هذه الأمثلة السابقة المرتبطة بالمرر الضعيف - والمعد والضاربين والمرسلين يجب على المدرب الواقعى أن يتخذ كافه الأساليب العلاجية لمعالجة هذه الأخطاء من المواقف التدريبية الملائمة داخل الوحدة التدريبية، حتى لا يفاجئ هذه النوعية من اللاعبين موقف صعب يؤدى إلى ارتباك اللاعب أو الفريق ككل.

المدرب المبرمج *the Progromatic coach*:

أن المقصود بهذه النوعية هو ذلك المدرب الذى قد برمج نفسه وعقله وتفكيره وأساليب التكتيكية على نمط معين أو شكل معين، فمثلا ربما نجد أنه يبدأ المباراة باستخدام أسلوب الهجوم أو الدفاع الذى يثبت المساواة فى الأداء بالنسبة للمشاركين بمعنى آخر المساواة التامة لكل من لاعبى الدفاع والهجوم فى المشاركة وهذا فى اعتقاده أسلوب ناجح أو تكتيك نجاح وفى حالة نجاحه سوف نجد هذا المدرب المبرمج يتمسك بهذا الأسلوب ويحافظ على هذه الاستراتيجية فى كل وقت ومكان من الموسم الرياضى -دون النظر لظروف كل موقف ومباراة - فهو مقتنع بذلك ولا يستطيع أى أحد منا أن يثنيه عن عزمه أو يغير تفكيره.

هذاالمدرب لا يفيق لنفسه إلا لو بدأ هذا الفريق يأخذ لطمه أو صفعه خلال المباراة أو المنافسة، نجده قد أظهر سلوك يختلف تماما عن سلوكه فى حالة الفوز، فهو أما ساكناً لا يتكلم ولا يحاول أن يسيطر ويعيد دفة الأمور إلى نصابها الطبيعى أو إما شديد العصبية خاصة فى توجيهاته ملقى اللوم على كل لاعب أدى أو لم يؤدى بما فى ذلك اللاعبين البدلاء حيث يسقط أخطائه الشخصية عليهم، فيترك هؤلاء البدلاء وهم فى حالة لا يعلمها إلا أنفسهم ولكن لا يستطيعون الجهر بها.

هنا يجب على مثل هذا المدرب أن يغير من طريقته أو أسلوبه ويكون واقعيا مع نفسه معترفا بأسباب هزيمته أو أسباب هذا العرض السئ، يتوجه إلى التدريب

ويحاول أن يدرب كل لاعب ليصبح متخصصا فى مركزه فمثلا يتدرب اللاعب المعد على أساليب الاعداد المختلفة التى تتناسب وطبيعته والضاربين بالتالى عليهم التدريب على كافة أنواع الضرب من أنواع المختلفة... الخ.

أن مثل هذا المدرب المبرمج غالبا ما تكون نهايته فى مجال التدريب قصيرة جدا، فلو كسب أو انتصر فالفضل له ولطريقته ولو أنهزم فالسبب مرجعه الآخرين، وهو أمر لا يتقبله العقل.

المدرب المثير (الحيوى) *The existentialist coach* :

ذلك المدرب ربما يجعل كل لاعب من أفراد فريقه ممارسين ممتازين لكافة المهارات الأساسية فى اللعبة ويرجع الفضل فى ذلك فى طريقته المثيرة أثناء إعطاء هذه التدريبات، مما يجعل لاعبيه جميعهم على قدم المساواة مع بعضهم البعض، وعندما يجد كل لاعب مكانه مع زملائه أو وسط زملائه وكيف يستطيعون هؤلاء أن ينتشروا بالطريقة الملائمة ووفق الأسلوب الخططى لاحراز النجاح للفريق، حينئذ سوف نجد أن هؤلاء يتقبلون قواعد وأسس تدريب فريقهم دون تذمر أو ضيق.

أن معظم المدربين يطوروا دائما من فلسفتهم والتى هى فى الواقع عبارة عن خلط أو مجموعة من الفلسفات التى سبق التنويه إليها فيما سبق.

أن المدرب المثير أو الحيوى هو ذلك المدرب الذى من الممكن أن يكون معلماً عظيماً ومنظم جيد، يعمل على تحقيق التكيف والتوائم المناسب بين حالة اللاعب الفنية والبدنية والمهارية والخططية، لكنه إذا ما فشل فى أن يختار أحسن اللاعبين لسد خلل ما أو تغطيه أحد المراكز الضعيفة، ففى الحال يجب أن يتخذ القرار بالاستبدال، ومتى يستخدم الوقت المستقطع، هذا وإلا يكون بذلك قد استخدم الاستراتيجية الخاطئة والتى ترتب عليها أنه غير ناجح فى إدارته لهذه المباراة. وعلى العموم فان كثيرا من المدربين والذين قد فشلت فرقهم ما بين فترة التدريب وفترة المباريات هؤلاء يمكن أن تصنفهم إلى هيئات أو أشكال عديدة كل شكل أو هيئة تبعا للمواقف التى يتعرضون لها.

المدرب الحائر (المتردد) *The indecisive coach* :

والنوع التالى من المدربين هو ما يطلق عليه المدرب المتردد أو الحائر *in decisive* فذلك المدرب نجده ربما يمتلك خطه جيدة بالاضافة إلى كم هائل من التنويع الخططى ولكن بطريقة لا تكون واضحة أبدا بالنسبة لفريقه، متردد فى أن

يستعمل أو يبدأ بأى دوران مثلا، من هم الستة لاعبين الموهوبين أو النجوم.. الخ.

ولكنه وبعد استكشاف نصف الملعب الآخر (ملعب الخصم) ووجد أن هناك لاعب فى نصف الملعب الآخر لا يستطيع أن يرسل أو يمرر ارسالا سهلا، هنا ربما تكون تعليمات هذا المدرب الحائر أو المتردد كارثة ثانية - فمثلا يقول فى بدء المباراة - أو من خلال الاحماء لو أتتك الفرصة اتجه بإرسالك لرقم (٢٦) وفجأة فور بدء اللعب ربما يسأل هذا المدرب الحائر اللاعب نفسه فى أن يضع الكرة قريبه وليست له، ولتصبح المسألة وماذا بعد ذلك ؟ ولا يعلم أن تردده هذا قد يتسبب فى كارثة فى نصف ملعبه فيما بعد من الصعب علاجها بسبب هذا التردد ؟!!

ذلك المدرب الحائر دائما وأبدا ما نجده يطلب التغيير أو الاستبدال ويكلف أحد اللاعبين البدلاء بالاحماء (التسخين) ولكنه لا يجد اللحظة الاستراتيجية لكى يضع لاعبه أو لاعبيه فى المباراة واحتمال أن ينسى هذا اللاعب بسبب تردده يعتبر أمرا وارداً.

هذا المدرب الحائر أو المتردد أيضا نجده لا يطلب التغيير إلا فى حالة إصابة لاعب فقط أو طلب منه عن طريق أحد لاعبيه داخل الملعب أو يأخذ زمناً مستقطعاً للراحة مثل هذا الوقت لا يكون نابعاً منه فهو أمر مفروض عليه.

مثل هذا المدرب نجده يملك الكثير ولكن يعطى القليل بسبب تردده، وبذلك يكون هذا النوع سبب فى هزيمة فريقه.

المدرب المتحمس (أكثر من اللازم) *The Over Enthusiastic Coach* :

(الحماس شئ طيب ولكن المبالغة فيه شئ سيئ)

نوعية أخرى من المدربين تصادفها فى حياتنا الرياضية، وهى نوعية المدربين المتحمسين، والذين يتصفون بهذا الحماس ولكنه أكثر من اللازم، ويطلق عليهم *the over en thusiastie* .

فنجد هذا النوع من المدربين يستجيب فى العادة لمجريات اللعبه مثله مثل المروحة المجهدة *an arden't fan* ففى بعض المواقف تجده متقلب المزاج فتارة يضحك أو يبتسم، وتارة أخرى يتأوى ويتعجب، وفى مواقف أخر يصبح فى اللاعبين، أو يعترض على الحكام، وقد يمتد الأمر ليشمل لاعب فى نصف الملعب الآخر (الخصم) .

مثل هذا النوع من المدربين يعيش فى نشوه حماس ولكنه لا يدرى ما العاقبة، أيضا يمكن ملاحظة هذا الحماس خلال الوقت المستقطع، وفور إنتهائه من الوقت يصفع أو يلطم اللاعبين (يطبطب بشئ من القوة) على ظهورهم، وهم منهكون القوى تماما خاصة فى نهاية المباراة.

أيضا يُتسم هذا النوع من المدربين بأنه لا يناقش المباراة، حتى يرى الجداول الاحصائية التى توضح سير المباراة، وعادة ما يكون متورطا شاغلا تفكيره بآخر لعبه فى المباراة، ولكنه لا يستطيع أن يتذكر لماذا فاز أو خسر فريقه، والمغزى الحقيقى أنهم عادة مدربين حريصين أكثر من اللازم ولا يسمحون بأى اخطاء تحدث فى فرقهم. فمثلا يكون فى استطاعتهم ولديهم الاستعداد لخروج لاعب مدافع من المباراة واعطاؤه موعظة تجعله عابساً.

كما أننا نجد أن فرق هؤلاء المدربين من الفرق المطحونة أو المسحوقة التى تتميز بالعدوانية أو الخشونة *aggressiveness* ونحن نعنى بالعدائية الحيوية فى المباراة اشتراك كل لاعب فى كل كرة ومحاولته عليها، إذ أن اللاعبون يميلون إلى الاحتفاظ بالكرة خوفا من ارتكاب أى خطأ يتسبب فى خروجهم من الملعب لسماع الموعظة.

أن هؤلاء المدربين المتحمسين يتميزون بأحاسيس مرهفة وإنفعالاتهم نابعة من القلب أن القلب، الذى يخفق ويبهت لونه *the faint heart* هذا القلب عادة ما يكون مشغولا تماما بالعواطف المحيطة والتى أثارته.

أن هذا القلب بخفقانه نجده فى بعض الأحيان يفكر فى الانسحاب بدليل أنه غالبا ما يدور ويلتفت بعيدا عن مجريات اللعب أو تحدث هفوه أو غلطة نتيجة حماقته أو غباوته.

وتميل بعض من هذه النوعية من المدربين إلى أن يتحمل رئيس الفريق (الكابتن) حجم أكبر من المسئولية، وخلال تحمل رئيس الفريق للمسئولية كاملة مع نوعية هذه الفرق ومدربيها تصبح الأحكام والتعليمات الصادرة منه على مستوى من الفهم لطبيعة المباراة، وكذا لطبيعة لاعبيه، أن هذا الاقتراب من قبل رئيس الفريق يعتبر أمراً طبيعياً لمجريات الأمور، ويعتبر ناجحاً خاصة عندما يكون رئيس الفريق أو كابتن الفريق أكثر قدرة معرفية من المدرب لتواجده داخل الحدث.

المدرب (المشاهد المسترخى) *The Relaxed Spectatar coach* :

مثال أخر لنوعية أخرى من المدربين يمكن ملاحظته فى بعض المباريات، ألا وهو المدرب المشاهد والجالس فى استرخاء تام، هذا النوع من المدربين يكون مطلعاً

تماما عالماً بما يحدث فى المباراة، ولكنه لا يتحرك، إذ أن مبدئه أن يكون مؤمن بالقضاء والقدر، إلا أن هذا المدرب فى العادة معروف عنه أنه يبكر فى أخذ الوقت المستقطع للراحة أو يقوم بعمل تبديلات هدفها الأول والأخير هو وقف دافع (حث) الخصم أو المنافس، وقد تكون التبديلات فى غير محلها أو وقتها أو كان من الممكن إرجاء هذا الوقت المستقطع أو لا داعى منه، إلا أنه يؤمن فى علمه بحقيقة هامة بالنسبة له إلا وهى بأن أفضل فريق هو الذى سيفوز.

المدرب اللاعب (الرياضى) *The Athletic coach* :

عادة ما يكون اللاعب مدربا، ولكن هذا المدرب عندما كان لاعبا نجده كان لا يتمتع بالمبادئ الأساسية لدرجة الامتياز أى بمعنى أخر أنه لم يتسيد (تصبح له السيادة) فى امتلاك هذه المبادئ الأساسية الخاصة باللعبة فى سنوات تنافسه، ولكنه مقتنع تماما ومعتقدا بأن فى استطاعته أن يوضح للاعبين تماما، كيف يلعبون هذه المباراة ؟

وغالبا ما يكون هذا النوع من المدربين اللاعبين يتمسك بكل المظاهر الخاصة بالفريق حريص على اخراج هذه المظاهر فى أفضل صورة، حتى يظهر أمام الجميع لاعبين وإداريين ومشاهدين أنه فرد منهم، فمثلا يحاول أن يقود الاحماء بنفسه، كما يقوم بالاعداد لكل الضاربين قبل بداية المنافسة. طبعا لو قمنا بتقسيم هذا الأمر سوف يجعل المعدين لا يلمسون الكرة لمدة لا تقل عن (٢٠) عشرون دقيقة قبل المباراة، ونحن نعلم لماذا حصل ؟ لأنه هو الذى يقوم بالاعداد !!! ومصمم على ممارسة هذا الدور، رغم عدم تسيده للمبادئ الأساسية، كما سبق وأوضحنا، ولكن هذا المدرب ينتهز هذه الفرصة ليتمسك ويحافظ على الكرة، خاصة أمام جمهور المشاهدين، خاصة فى الدقائق الاخيرة للاحماء ويكون خلالها تشجيعه للضاربين متجاهلا المعدين.

مثل هذا المدرب لا يعى حقيقة هامة، ألا وهى أنه يجب عليه أن ينسى أنه كان لاعبا لقد انتهى ذلك العهد الذى كان يقف فيه يتلقى التعليمات وعليه اليوم أن يقوم باعطاء هذه التعليمات، كما أن هذا المدرب عليه أن يحس بشعور الآخرين، فقد تسبب فى ضجر بعض اللاعبين خاصة المعدين وكذا الضاربين الذين أخفقوا فى الضرب أثناء الاحماء نظرا لتواضع مستواه وعدم تسيده للمهارات كما أوضحنا، ولك أن تتخيل ماذا يحدث لو نزل هؤلاء اللاعبين أرض الملعب. أعتقد أن النتيجة المحزنة تصبح أمراً متوقعاً.

المدرب المزاحم : (المنافس) *Rival Coach* :

وهذه نوعية أخرى من المدربين، ويتميز هؤلاء المدربين بارتفاع سمه الطموح لديهم، فهم لا يكتفون بتمثيلهم لمستوى معين، أو تابعين لمركز أو ترتيب معين داخل جدول الدورى أو البطولة مثلا ولكن طموحهم يمتد لأبعد من ذلك فهم مزاحمين مع الفرق الأخرى ليتقدموا مركزا أو درجة، وتكون دائما طموحاتهم لاحتلال القمة، يستطيع هؤلاء أن يفعلوا أى شئ فى سبيل احتلال هذه القمة أو الاقتراب منها.

طبيعة الحال أن مثل هؤلاء المدربين يكونوا على علم تقريبا بجميع مستويات الفرق، وكذا الحال فإن زملائهم فاهمين هذه النوعية من المدربين - فيلجأ بعضهم الى الحيل والخداع، خاصة أثناء الفترة الأول (الشوط الأول مثلا) من المباراة - أو خلال الإحماء أو حتى أثناء الوحدة التدريبية إذا علم مكانها.

فمثلا هؤلاء المدربين المزاحمين (المنافسين) كثيرا ما يلاحظون أن بعض المعدين فى هذه الفرق دائماً ما يحاولون أن يبدو وكأنهم أخطاؤ امرات عديدة ومبكرا فى الشوط الأول من مباراتهم: وذلك مثلا عند مشاهدتهم لمباريات تلك الفرق، وهؤلاء المدربون المنافسون (المزاحمون) لا يدرون.

– هل هذا هو حال هؤلاء المعدين فى هذه الفرق ؟

– أو هل هذا الحال متعمد بناء على تعليمات المدرب ؟

تساؤلات كثيرة تدور فى أذهانهم، وللإجابة عليها، عليهم أن يشاهدوا هذه الفرق أكثر من مرة، ويقوموا بعمل الاستطلاع أو الاستكشاف اللازم عليها حتى يتسنى لهم مواجهتها والفوز عليها.

مدرب النسبة *Percentage coach* :

يصادفنا هنا نوع من المدربين معتمد على الواقعية المحسوبة الا وهو مدرب النسبة *Percentage coach*، الذى يقوم بأى عمل لفريقه يعتمد فى ذلك على النتائج المحسوبة من خلال استطلاع واستكشاف لفريقه أو للفرق الأخرى، بمعنى أخر يكتب ويحلل ثم يقدم على القرار، وبهذا لا يكون هناك دخل لقدراته التنفيذية كمدرب فهذا النوع من المدربين لا يبدو مقتدرا ولا على دراية بالمظاهر السيكولوجية للكرة الطائرة.

فمثلا ربما فى وقت مبكر من خلال أحداث الشوط الأول ربما لا يجعل لاعب ضارب يقوم بالارسال المتغير بسبب أن يكون هذا اللاعب قد وضع من فترة وجيزة

ليست ببعيدة سبع (٧) ضربات هجومية مستقيمة ولكنها بعيدة لم تحقق أغراضها، مما نتج عن اخفاقه لهذه الضربات السبع شرارة داخل فريقه، مسببا لهذا اللاعب ميل إلى القلق.

وطبقا للنسب التى يدونها المدرب المفروض فى رأيه الا يقوم هذا الضارب بالارسال أو التمرير حتى يتم الاستبدال الذى من خلاله يستعيد هذا الضارب حاله إتزانه، هنا لم تظهر قدرة هذا المدرب لجهلة بالمظاهر السيكولوجية للعب، حيث أن هذا اللاعب ربما قد يكون ممثلا لجزء من واقع قوى داخل صفوف فريقه، وعليه يجب أن يبقى فى هذا الشوط الأول، لأنه كسيكولوجية اللعب بمرور الوقت قد يعود الى حالته الطبيعية فى نفس الشوط.

ربما يفقد عرقه الساخن ***his hot streak*** ويكون مجرد ضارب أو إذا ما رأى على المدرب علامات التكهن بتغييره، ومثال أخر لهذا المدرب الذى ربما يحاول أن يخرج من خلال التبديل بعد دوران ثلاث لاعبين من لاعبى المنطقة الخلفية قد قاموا بعمل ثلاث تمريرات ممتازة وانقذوا (٥) خمس غطسات *diving*، وذلك عندما كانت درجة حرارة الفريق مرتفعة، وذلك حسب النسب المتحصل عليها أن هذا التغيير الذى قام به المدرب ليشعر ناظريه أنه قد قام بعمل عظيم فى مجال تخصصه حيث أنه أكثر من التبديلات خلال الدورنات القليلة الباقية فى التغيير الدائرى، وهذا من وجهة نظره الخاصة وفى حدود النسب الذى حصل عليها من خلال استكشاف، ولكن مرة أخرى من خلال قدراته المحدود عن سيكولوجية الكرة الطائرة يكون قد أخفق فى هذا التبديل لأن مثل هؤلاء وبعد هذا الأداء العظيم من خلال التمريرات الثلاثة، الخمس غطسات *diving* وأداءات عميقة *diggents* التى قاموا بها أكيد أنهم سوف يعطوا المزيد من خلال ارتفاع درجة حرارة المباراة.

مدرب الكرة الطائرة الناجح

ومن خلال إلقاء الضوء على نوعية المدربين التى يمكن أن تصادفنا والسابق الاشارة إليها وجب علينا أن نشير هنا إلى بعض الخصائص التى تميز مدرب الكرة الطائرة، الناجح والتى من الممكن أن تكون على النحو التالى.

- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو ذلك الذى يكون قادر على عمل واتخاذ القرارات الصحيحة أثناء المنافسة.

- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو الذى يظهر فى عرضه أو بيانه الذى أجراه مع أحد المعلقين أو الاعلاميين أنه هادئ واثقا من نفسه، وبهذا يسحب الثقة من لاعبى الفريق المنافس.
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو ذلك الشخص الذى يكون واثقا من أن جميع التعليمات قبل المباراة وخلال الوقت المستقطع تعطى بطريقة إيجابية حماسية.
- **وفى موقف آخر :** ربما يكون المدرب غير متأكد من الامانة، فعليه أن يعترف فى قراره نفسه بذلك ويحاول أن يرتب تفكيره واتزانه حتى تخرج كلماته مرة أخرى لها ومصدقيتها.
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو الذى يتعلم أن يمزج أو يخلط بين هذه النسب المئوية التى يستعملها فى جداوله أثناء متابعته للعبه وبين الخصائص السيكولوجية الخاصة بتلك اللحظات (لحظات المباراه).
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو ذلك الشخص الذى نادراً ما يقاطع أو يبطئ من دوافع فريقه ليغير من استراتيجية ولابد أن يكون متأكد من التبديل الذى أجراه أو الوقت المستقطع الذى طلبه.
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو ذلك الشخص سهل المعاشرة، يعايش افراد فريقه حلاوه المباراه كلها من اثاره، ارتفاع ايقاع المباراه، ودرجة حرارتها.. الخ.
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو ذلك المدرب الذى عليه أن يختار الأوقات الملائمة ليبطئ من باعث أو دافع الخصم من خلال قيامه بالتغيير وهو يجبر الخصم على تغير نماذج الهجوم الناجحة.
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو ذلك المدرب الذى يغض النظر عن طبيعة الموقف، يستطيع أن يأخذ بضع ثوان ليتكلم مع اللاعب الذى استبدل وخرج من الشوط، هذه العادة الخاصة بالتكلم مع اللاعبين فى الغالب تساعد على اخراج وايقاف النزاع والمشاكل العقلية والخلقية قبل أن تتطور.
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو الذى يعرف القدرات الخاصة باللاعبين ويتعرف على حدودها، ويدرك ضرورة هامة وهى أن اللاعبين يحتاجون التشجيع، بينما آخرون يجب أن يكونوا هادئين حتى لا تتهيج انفعالاته بصورة تؤثر على خططه التكتيكية للشوط.
- **مدرب الكرة الطائرة الناجح :** هو ذلك المدرب الذى يستطيع أن يقرأ لاعبيه فمثلا هو الذى يعرف أن بعض اللاعبين سوف يبدأ أدائهم فى التحسن بعد لحظة

قصيرة على مقعد البدلاء، بينما البعض الأخر سوف يتفقد لمساته وايقاعه فى اللعبه عقب جلوسه على المقعد والبعض الأخر مختلف الحال.

- **مدرب الكرة الطائرة الناجح:** هو ذلك المدرب الذى ينبغى عليه أن يكون عليماً بالقدرات الغريزية وحدودها لدى اللاعبين ويساعدهم على الفوز فى مبارياتهم وهذا لا يتأتى الا من خلال الضبط والتحكم فى المشاعر والأحاسيس الخاصة بالشوط وايضا من خلال استخدامه لمهارات فريقه المماثلة والمتقدمة.

دور جديد للمدرب الرياضى

إن تنمية الشخصية المتكاملة لهى أحد المهام الرئيسية للتربية، وممارسة الرياضة أحدى الوسائل العديدة للتربية والتعلم المتكامل فى مجال الرياضة لا يقتصر على التدريب لاكتساب المهارة الرياضية أو الحركية، فهناك المظهر العقلى (المعارف والمعلومات) والمظهر الانفعالى (الاتجاهات والتقدير) أى أنه مع العناية باكتساب المهارة الرياضية يوجد تثقيف فى مجالات الاخلاقيات والتقدير الاجمالى والترويح الصحى والحياة الصحية المتزنة والسلوك الإيجابى وضبط النفس والحد من الزهور والخيلاء أو الانبهار أو الحسرة واليأس والمسألة فى هذا النطاق ليست مجرد محاولة ايجاد اتصال مفتعل بين الرياضة وباقى المظاهر التربوية.. فجوهر الموضوع لابد وأن يكون وظيفى أى ترابط بين الجانبين لاعطاء معنى ووحدة وتشويق أصيل لمعنى الممارسة الرياضية ومفهومها.

يجهل معظم اللاعبين والرياضيين ما يتصل بتعلم حدود حركاتهم والتأثيرات الفسيولوجية للحركة على أجسامهم. وهذا الجهل دفع الى عدم معرفة بالذات بما فى ذلك حدود قدرات اللاعب البدنية بالنسبة لأداء رياضى حتى يمكنه الممارسة فى نطاق معين يحمى به نفسه ويحمى به غيره من الأذى الناتج عن التمادى والمخاطرة فى الحركة. لذا كان لابد أن تتوفر للاعبين والرياضيين فرصا عديدة للتعرف على تأثيرات الحركة والأنشطة المختلفة على ابدانهم، وتحديد طبيعة وكمية تدريباتهم أو ممارستهم أو محاولاتهم لامكان تفهم وإدراك العلاقات المتبادلة بين التمرين والأداء وبين الممارسة والحالة العامة لصلاحية الفرد وسلامته، ويكونوا على بينة عن القيم الوقائية للأداء حتى يمكنهم الانخراط فى الرياضة بأمان (*).

(*) عن مقالة الاستاذ عبد الفتاح لطفى، التى القيت فى افتتاح ندوه عن الملامح المستقبلية لكرة القدم فى والتى نظمها قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية.

أن إمكانية النمو الخلقى لاشك كامنة فى الرياضة، والخلق لا ينمو تلقائيا فى الرياضة ولكنه يظهر فقط، ولكن لكى ينمو الخلق القويم لابد من توفر مسئولين - مدرسين ومدربين وإداريين - حساسين يؤمنون بفكرة وضع قيمة أكبر على شخصية الإنسان وكرامته وصلاحية لاعلاء الفوز فى مباراة فقط، وبذلك تنمى فى اللاعبين أحاسيس ومشاعر تدفعهم للتصرف فى الملعب من واقعها على أساس كونهم يتحركون فى إطار فكر وشعور.

إن موقف بعض أو قلة المدربين والإداريين من اللعب والمباراة أفقد اللعب نفسه سحره من ناحية حرية الأداء والاحساس بالمتعة. ذلك عندما يقرر المدربون الذين لا يشتركون بأنفسهم فى اللعب ويحددون خطط ومسار المباراة وخاصة فى العاب الفرق - فى حين أن من المحتمل أن نجد لاعبا أو أكثر يمكن له أن يقود المباراة أو يصنع اللعب ويتخذ القرارات ويحسم الموقف، ولذا فهذا الأمر يتطلب تغييرا جذريا فى دور المدرب.

على ضوء ما تقدم من اعتبارات أو مبادئ وغيرها مما لا يتسع المجال لذكرة تقول أن المدرب الجاد فى تربية لاعبيه واعدادهم فى نطاق نمو الذات والتعلم الذاتى والشخصية المتكاملة سوف يصبح أقل وأقل من ذلك الرجل الأول المسلطة عليه كل الأضواء فى أثناء التدريب، كما سوف لا يشترك فى اتخاذ القرارات فى أثناء سير المباراة. دعنا نختبر هذا الدور.

أنه يجب عليه ألا يتصل باللاعبين فى أثناء سير المباراة (وهو الأمر الذى يحدث فعلا فى الرياضيات الفردية بالنسبة لمتسابقى العدو والسباحة أو السلاح أو التنس.. الخ فجميع القرارات بالنسبة للمباراة أو المسابقة فى أثناء سيرها تتم من جانب اللاعبين أنفسهم. وطالما أن دور المدرب يجب ألا يكون مباشرا فى سير المباراة فسوف يصبح مضطرا لاعداد لاعبيه مقدما لاتخاذ القرارات معتمدين على أنفسهم وتحت مسئولياتهم، وبالتالى فسوف يجد المدرب نفسه مضطرا ايضا لمراجعة أسلوبه ونظرته عن فترات التدريب وأن يساعد اللاعبين حتى يصبحوا ممارسين أذكياء بدلا من أشخاص يعملون بطريقة روتينية اليه بفكر غيرهم وسوف يكون هناك أمر هام آخر يؤديه المدرب أثناء سير المباراة، ذلك أنه يلاحظ ويسجل ويحلل أداء اللاعبين - الأمر الذى يصبح مفيدا عند تخطيط وإعداد فترات التدريب التالية مع اللاعبين.

أن تقويم المباراة لأمر أساسى لتحسين أداء اللاعبين، والمتعلم الذى يواجه ذاته ويعتمد على نفسه فى مسائل الرياضة يكون فى مقدورة تقويم أدائه سواء فى التدريب

أو المباراة. وهذا التقويم سوف يأخذ فى الاعتبار النتائج المتوقعة والقرارات والعمليات البدنية المحيطة بالنتيجة والمؤدية اليها. ولدرجة كبيرة فهو يعتمد أيضا على معلومات توصل اليها المدرب أو قومها بجانب مشاعر وأحاسيس اللاعب نفسه فى أثناء سير المباراة أو التدريب. أن اتخاذ القرارات المتصلة بالخطط والأساليب الفنية يعتبر خبرة بالغة الأهمية وبالغة التحدى فى الرياضة، وهذا أمر واقعى بسبب أن متعة الرياضة إنما هى الى حد كبير نتيجة للتلقائية وطبيعة المخاطرة والدوافع المثيرة للشيئ.

وبناء على ذلك فلابد للرياضيين أن يشعروا بحرية متعة الرياضة غير الخاضعة لقرارات اناس آخرين. فالرياضة فى أنقى صورها هى مسابقة بين لاعبين فى مهاراتهم وذكائهم وفطنتهم. وإذا دخل فى الموضوع مؤثرات خارجية فى صورة تحليل وقرارات وضعت مقدما تصبح الرياضة عمل توجيهى يرتبط فقط بالكبار الراشدين ويصبح المنافسون الفعليون وكأنهم لا ينافسون بعضهم البعض وبذلك يقل الرضا والاقتناع النابع عن اللعب وانتهاز الفرص وخداع اللاعب المقابل وبذل الجهد وأخيرا الفوز. وبجانب ذلك فعندما يتخذ المدرب قرارا فنيا فى أثناء سير المباراة فهو فى الواقع لا يمتلك المعلومات التى يحتاجها فعلا لكى يتصرف تصرفا حكيما. كما أن سحب حرية الاختيار من اللاعبين عندما يعتمدون على غيرهم بدلا من اعتمادهم على أنفسهم يجعلهم رهائن فى أيدى مدربيهم.

أن اللاعبين يشوقهم أن يتخذوا قرارات، والدور الحقيقى للمدرب هو مساعدتهم على تفهم المبادئ الداخلة فى اختيار طريق أو تصرف ممكن، ثم السماح لهم بعد ذلك بحرية التصرف.

أن مثل هذا الدور الجديد قد ينتج عنه فى أول انخفاض مستوى الأداء، وكذلك احتمالات الهزيمة.. ومع ذلك فمع الوقت ومع تقدم اللاعبين تدريجيا فى التدريب الذاتى والتصرف فى أثناء سير المباراة ومن وقت مبكر فى نطاق إدراكهم، فسوف يصبحون ولاشك أكثر مقدرة على تنظيم تعلمهم وتقدمهم فى الرياضة.

وأخيرا.. فهذا الدور المقترح يجعل المدرب أيضا أقل تعرضا للمديح أو الذم أو النقد وهذا تقل احتمالات تدخله منفعلا ويصبح فى استطاعته أن يلعب دورا أكثر استقلالا وحرية وأكثر نضجا فى تربية اللاعبين. كما أن حافزه للفوز يصبح فى دائرة المعقول، كما سوف يقل الضغط على اللاعبين، إذ يصبح التركيز منصبا على بذل الجهد وحسن التصرف وتقدير المواقف ومن قبل ذلك الاستعداد عن وعى. وهنا تصبح المباراة خبرة أقل اثارة بالنسبة لهم.

نصائح المدربين
من لا يطلب النصيحة يبتعد عن الفوز

التدريب وظيفة مثيرة ليس فى ذلك شك ولكن ذلك فقط بالنسبة للذين أختاروا ذلك وتمتعوا به، بالنسبة للأخرين فإنه ببساطة كم هائل من العمل الشاق وقد يكون مضيعه للوقت، وفى نظر البعض الأخر مجموعة من الأشياء العديدة فوق وخلف عملية تدريب الفريق، بغض النظر عن المستوى الذى يعمل فيه المدرب.

والذين هم فى مهنة التدريب يكونون فى العادة على علم بتمام الحقيقة التى تتضمن أن هناك مسئولية محددة فى حياة المدرب، وليست تلك الأهمية مقصورة على تحقيق الفوز فقط وذلك الأمر بالنسبة لجميع مدربى الأندية أو مدربى الفرق المحترفة بل يمتد إلى أبعد من ذلك.

وفى بعض الأحيان يمكن للتدريب أن يكون طريقة مثيرة حقا لكسب الرزق، حيث أنه يجلب فى كل يوم تحديات جديدة، كما أنه يضمن الارتباط باللاعبين خاصة صغار السن، الذين لا يمكن التنبؤ بهم، وأن حياة المدرب معهم لن تكون مملة. وتشكل الأيام فى مجموعها أهمية بالغة بالنسبة للمدرب فهناك الأيام الشاقة مثل أيام التدريب وأخرى للراحة، والثالثة للمباريات وهذا يعنى أن جميع أيام المدرب حافلة بالمفاجأت التى يكون منها السار ومنها غير السار الأمر الذى دعى أن يكون المدرب أن يكون متقبلا لهذه الأيام بحلوها ومرها.

وسوف نقوم هنا بالإشارة إلى بعض النصائح التى أشار إليها العديد من مدربى المستويات المختلفة تمثل بعض المواقف التى تساعد المدرب على الاستمرار فى حياته المثيرة والتى أختارها بمحض إرادته، وذلك فى مواقف مختلفة ومتباينة فهناك مواقف عند اداء المباراة وهناك مواقف الوحدة التدريبية وأخرى للمدرب والتى تتعلق بالمواقف الخاصة بالخلافات البينية بين اللاعبين وأخرى التى تتعلق بإتخاذ القرار والأخيرة الحوافز إلا أننا سوف نقوم هنا بتوضيح بعض منها ممثلا فى :

أ- النصائح الخاصة بإدارة ومراقبة المباريات.

ب- النصائح الخاصة أثناء الوحدة التدريبية.

جـ- النصائح الخاصة باتخاذ القرارات.

الناس الذين ينصحون لا يمكن أن يكونوا مفروضين والناس الذين يستمعون لا يمكن بالتالى أن يكونوا مجبرين

أ - عند إدارة ومراقبة المباراة :

- أعمل على منح الفرصة لأكثر من مرة لكل لاعب للاشتراك فى المباراة.
- حاول أن تمنح الفرصة مرة أخرى لمن أخفق فى مباريات سابقة.
- حاول إعطاء فرص الاشتراك للجميع بصورة متكافئة.
- حاول الاتغالى فى توجيه الانفعالات.
- اعطى تعليماتك فى الوقت المستقطع (فى لعبه الكرة الطائرة) بصورة مركزة.
- حاول أن توجه لاعبيك بصورة فعالة اثناء فترات الراحة.
- يجب أن يكون استغلالك لفترة الراحة بين الشوطين بصورة حية.
- كن على دراية كاملة بالواجبات الفنية للاعبين التى يجب أن ينفذوها.
- كن على علم بمراكز لاعبيك التخصصية ومهام مركزهم.
- لا تلقى بالمسئولية كاملة على بعض اللاعبين دون الآخرين.
- لا تلقى بالمسئولية على لاعبيك.
- فى حالة الهزيمة حاول الا تختار كبش الفداء.
- لا تتسرع فى إجراء التغيير نتيجة حدوث خطأ لأول مرة.
- دع الفرصة للاعب المخطئ كاملة حتى يستعد توازنه.
- شجع لاعبيك التشجيع الملائم عند إحراز نقطة.
- كن واعيا لما يحدث فى منتصف الملعب الأخر وتصرف فى ضوئه.
- لا تقابل تغير بتغير.
- أختار صانع الألعاب (المعد) الذى يساعد على ارتفاع، مستوى الأداء والتفاهم مع غالبية لاعبى الشبكة.
- احرص على أن يكون التشكيل من اللاعبين المتفاهمين معاً.
- اقتصر فى تشكيلك على اللاعبين الجاهزين إذا لزم الأمر.
- لا تجامل أحد على حساب الأخر عند التشكيل.
- ضع التشكيل الذى يحقق لك النصر.
- كن واقعيا بالنسبة لقدرات فريقك.
- وضح للاعبيك قدرات فريق الخصم بصورة صادقة.

من الخير أن تطلب النصيحة ومن الشر الا تستمتع اليها

- كن واثقا مع نفسك بالنسبة لقدرات الخصم.
- اشرح للاعبين كيفية استغلال نقاط القوة فى فريقك.
- ونقاط الضعف فى الفريق الآخر.
- تمالك أعصابك فى الأوقات الحرجة.
- اعلم أن الموقف الحرج لا يستمر طويلا.
- اتخذ القرار المناسب بدون تردد سواء كان للتغير والراحة.
- اعمل على توجيه لاعبيك وارشادهم حتى أخر لحظة قبل نزولهم الملعب.
- لا تملئ روؤسهم بالكثير من الارشادات وأقتصر على المفيد.
- اعمل على بث روح الفريق بين أفراد فريقك فهذا ينعكس على الأداء.
- أثنى على لاعب أو مجموعة اللاعبين الذين يحققون الفوز فهذا مشجع للباقيين.
- وجه عبارات التقدير لكل من ساهم وأنجز.
- لا تجعل المساواة بين من أجادوا ومن اخفق.
- أعمل على أن يكون هناك تنسيق بين كل من المهام والواجبات التى تكلف بها اللاعبين.

من قدم مساعدة للغير فهو صاحب عطف ومن قدم نصيحة للغير فهو صاحب مودة

- اعمل على زيادة الثقة لدى لاعبيك بأن يكون لهم حرية التصرف فى الملعب دون الخلل بالخطة الموضوعة.
- كن واثقا فى نفسك فى القدرة على تشخيصك للموقف.
- حاول معالجة هذا القصور بطريقة فورية قدر المستطاع.
- اجعل زمام الموقف بيدك ولا داعى للسماح بثرثرة اللاعبين داخل الملعب.
- اعطى حرية التصرف لبعض اللاعبين المتميزين لكى يغيروا من شكل الخطة دون الخلل بالمضمون.
- كن قادرا على التعديل فى خطة الملعب حسب سير المباراة.

- حاول أن تقوم بالتبديل المناسب فى الوقت المناسب.
- لا تتمسك بخطة ثبت فشلها وتجربتها.
- حاول اكتشاف نقاط ضعف الفريق المنافس مبكرا.
- تأكد أن الفوز لمن يكتشف الاخطاء قبل الأخر.
- قم باستطلاع الفريق الذى سوف تقابله.
- لا تتهاون بقدرات فريق المنافس سبق وأن هزمته.
- لا تتفاخر بقدرات فريقك لان لكل مباراة ظروفها.
- ليكن مبدئك أن ناشئ اليوم هو لاعب الغد.
- لا تتأخر بخطة لا تتفق وقدرات لاعبيك ثم تلقى اللوم عليهم.
- تعرف على الأسلوب المميز لكل فريق فى البطولة.
- حاول أن يكون تشكيلك متنوع حسب ظروف كل مباراة.

إذا لم اسمع نصيحة اليوم على أن أتقبل هزيمة الغد

ب - اثناء الوحدة التدريبية :

- احرص على انتظام جميع اللاعبين فى التدريب.
- ضع مواعيد التدريب التى تتفق ومعظم الظروف (ظروف لاعبيك ـ ظروفك الشخصية ـ ظروف الملعب).
- لتكن مواعيد تدريبك واضحة مسبقا.
- ابذل أقصى جهد فى تدريبك حتى لا يقع عليك اللوم فيما بعد.
- شجع لاعبيك باستمرار وحثهم على بذل الجهد.
- ليكن تشجيعك للاعبين اثناء الوحدة التدريبية على قدم المساواة.
- أعمل على أن يكون هناك ابتكار وتطوير فى كل وحدة مختلفة عن الأخرى.
- لا تغالى فى التطوير ليصبح عقبه فى التنفيذ.
- أضف شئ جديد فى كل مرة.
- ضع اعمالك التدريبية على أسس علمية مدروسة حسب حالة الفريق.
- لا تهتم بجوانب فى الوحدة على حساب الأخرى.
- اعرف جيدا قدرات كل لاعب من فريقك.
- كن صادقا فى حكمك على هذه القدرات.
- اهتم بتحضيرك للوحدة قبل التدريب.

- ليكن شعارك قبل دخول الوحدة الورقة والقلم.

من أعطى ما هو فائض عنده فهو صاحب كرم
من أعطى الكثير وأحتفظ بالقليل فهو صاحب جود

- اعمل على تجهيز لاعبيك لمقابلة كل الظروف.
- لا تغالى فى تجهيز لاعب على حساب الأخر.
- شجع لاعبيك الذين يؤدون بجهد وعرق.
- لا تعطى وعود كاذبة أثناء التدريب (الإشتراك فى المباراة القادمة مثلا.. الخ).
- اظهر شئ من التقدير لهؤلاء الذين أجادوا عقب التدريب حتى تشجع الآخرين.
- تحمل اخطاء اللاعب الذى يخطئ لأول مرة فى التدريب عند أول معلومة أو أمر.
- كن صبورا فى علاجك للاخطاء.
- لا تسمح بطابع المزح والمرح الذى يؤثر على سلوكيات لاعبيك.
- ليكن شعارك الاخلاص والجدية فى العمل.
- حثهم على بذل أقصى جهد ممكن ولا تتعجل فى طلب هذا الجهد.
- اعمل على اعداد وتجهيز فريقك قبل بدء الموسم بفترة كافية.
- حاول أن يكون هذا التجهيز على مستوى عال.
- ضع فى الاعتبار وقت الوحدة التدريبية وواجباتها.
- اجعل المواظبة فى التدريب شرط للتشكيل.
- تقبل العذر عند التدريب طالما أقتنعت به.
- اسمع باعطاء الواجب الفردى لمن هم تغيبوا حسب الظروف.
- حدد المستوى الذى يجب أن يصل إليه لاعبيك فى قراره نفسك.

أهتم بتلك التدريبات التى تخدم خطط اللعب والمرتبطة بها

- درب لاعبيك عمليا على الخطة المقترحة.
- أهتم بتعديل واصلاح الأخطاء حتى لا تثبت.
- ضع المعايير والمستويات المناسبة التى يستطيع لاعبيك تحقيقها.
- استعن ببعض الأدوات المساعدة فى الوحدة التدريبية.

- ركز على عناصر اللياقة المرتبطة باللعب بوجه عام ومراكز اللاعبين بوجه خاص.
- لا تتعجل سرعة تحسن المستوى أثناء التدريب.
- كن صادقا مع نفسك (اعترف بتقدم لاعب وتأخر الآخر).
- أعمل على أن يكتسب لاعبيك معارف ومعلومات فى التدريب.

الحكيم من حكم نفسه أولا ولا تحتقر من خدم فربما كان أقرب بها إلى الله منك

- حاول أن تربط بين المعارف والمعلومات لدى اللاعبين ووحدة التدريب.
- لا تغالى فى حمل التدريب من مبدأ التفاخر والعلم.
- اجعل لك اسلوب متميز فى تشكيل حمل التدريب فى ضوء المعلومات والمعارف العلمية.
- وازن بين تدريبات المهارات الهجومية والمهارات الدفاعية.
- لا تميز فريقك بمهارات أو شكل أدائى معين وتهمل الآخر.
- لا تجعل اسلوبك التدريبى نمطى طوال العام.
- فاجئ لاعبيك كل مرة بشئ جديد.
- لا تخدع نفسك يوم التدريب الذى كان بالامس حتى لا تحزن يوم المباراة الذى يأتى غدا.
- ضع برنامج خاص لتأهيلك لاعبيك العائدين من الإصابة.
- لا تهمل اللاعب المصاب فور عودته.
- اجعل تقيمك لمستوى الأداء تقيم موضوعى.
- عرف لاعبيك بأهداف الفريق عامة.
- تأكد من وضع الأهداف التى يمكن تحقيقها.
- تأكد من وضوح هذه الأهداف فى ذهن لاعبيك.
- هيئ فرص الاشتراك فى المباريات التجريبية لجميع لاعبيك.
- اهتم بالمباريات الودية مع الفرق القوية والضعيفة على قدم المساواة.
- اجعل من المباريات الودية صورة من المباريات الأساسية.
- جهز أكثر من لاعب فى كل مركز حتى لا تفاجئك الظروف.

- ضع فى اعدادك أن يكون هناك فى فريقك أكثر من لاعب يونيفرسال.
- لا تجعل اللاعب السوبر (اليونيفرسال) حلمك فكل شئ ممكن تحقيقه بالجد والاجتهاد.
- تستطيع أن تستعين ببعض الناشئين المتميزين.
- اجعل خطتك التدريبية واضحة على مدار الموسم.
- لا تجعل الشرح النظرى لخطط اللعب يغطى على الجانب العملى.
- لا تجعل علاقاتك الشخصية هى أساس التعامل فى التدريبات.
- ليكن شعارك من جد وجد ومن زرع حصد.

نصيحة اليوم هى خبرة الغد

جـ - عند اتخاذ القرار:

- ناقش لاعبيك فى جميع الأمور التى تتعلق بالفريق.
- ليكن قرارك منك وليس مفروض عليك.
- قل قرارك بكل قوة ووضوح.
- تستطيع أن تأخذ بآراء الأخرين إذا أقتنعت بهم.
- لا ترفض المناقشة حتى لا تؤخذ نقطة لصالح الأخرين.
- اظهر اعتقادك الشديد فى الأراء الفنية طالما كنت واثقا منها.
- تقبل رأى الأخرين فى قرارك واشرح لهم ظروف اتخاذه.
- تحمل نتيجة كل قرار تقوله.
- كن واثقا من قرارك فى محله لمصلحة الفريق.
- لا تجعل قرارتك تعسفية.
- لا تجعل قرارتك تتسم بالتوتر.
- لتكن قرارتك أمام الجميع لا رجعة فيها خاصة إذا ما استدعى الموقف ذلك القرار الصائب هو القرار الحقيقى.
- أخلو الى نفسك قبل أن تجاهر بالقرار.
- تستطيع أن تستعين بنصائح الأخرين مما لهم خبرة أكثر منك عند اتخاذ القرار.
- إذا رجعت فى قرارك عليك أن تجد المبررات.
- القرار السليم ينبع من الفكر السليم.



١٣ الفصل الثالث عشر

مدرب الكرة الطائرة وكيف يتعامل مع الآخرين بذكاء

Volleyball coach and How deal with athers in tellingente

- الشخصية العداونية.
- الشخصية الناقدة.
- الشخصية المحبطة.
- الشخصية البائسه.
- الشخصية المدمرة (الصامته).
- الشخصية المزعجة.



مدرب الكرة الطائرة وكيف يتعامل مع الآخرين بذكاء
المدرب. رئيس الفريق. لاعب آخر من الفريق
Volleyball Coach and deal with ather intelligente (The aisscoach, captain, any player in the team)

قد يصادف المدرب العديد من المشاكل فى كثير من المواقف، فقد تكون هناك مشكلة مع المدرب أو أحد مساعدية، أو تكون هناك أخرى مع كابتن الفريق والمشكلة الأخيرة قد ترتبط بأحد اللاعبين، فالعديد من هذه المشاكل قد تنعكس وتؤثر تأثيراً واضحاً بالتالى فى الموقف.

فالمشكلة التى يمكن أن تحدث فى موقف المباراة، من المؤكد سوف يكون لها التأثير الواضح فى واجبات هذا المدرب أثناء المباراة، وإذا كان هذا الموقف فى الوحدة التدريبية قد يكون له الأثر البالغ فى نفسية هذا المدرب وطريقة أداؤه لمجموعات التدريبات أو الواجبات الخططية خاصة إذا ما كان الهدف من هذه الوحدة هو التدريب الخططى، فلك أن تتخيل كيف يتصرف هذا المدرب فيما بعد فى المباراة.

ولا يقتصر الأمر عند هذا الحد فهناك أيضاً رئيس الفريق (الكابتن)، فقد تكون طريقته أثناء التدريب أو المباراة طريقة لا يقبلها أى منا فى حياته العادية، أيضاً لا ننسى تلك المشكلة التى قد يصادفها اللاعب من أحد زملائه المساعدين فى أحد الواجبات الخططية، عند تنفيذ خطة أو موقف دفاعى أو هجومى.

متاعب عديدة تواجه المدرب أحياناً فى المباراة وأحياناً أخرى فى التدريب، والنتيجة ظلال سوداء فى حياة المدرب وجملة واحدة يقولها المدرب لنفسه فى أسى وحزن بالغ ألا وهى (الأخرون هم السبب)، وهو بذلك يقصد الشخصيات السابقة. وسوف نحاول هنا عرض بعض من النماذج والشخصيات الصعبة والمرهقة لنفسية المدرب مع إقتراح لبعض النصائح الذكية للتعامل معها.

س : ماذا يفعل المدرب إذا واجه أحد المدربين المساعدين ورؤساء الفرق أو حتى أحد اللاعبين الذى يتمتع بالشخصية العدوانية ؟

المدرب والشخصية العدوانية (الخشنة) *Agrecissive* :

قد يكون هناك بعض اللاعبين أو رؤساء الفرق الذين يتصفون بالعدوانية

(الخشونة)، وهنا لنا وقفة فلا نقصد بالعدوانية، العداء المرتبط بتشابك الأيدى، ولكن المقصود بذلك، الخشونة فى التعامل *Agrecissive* وهذه العدوانية يمكن ترجمتها الى العديد من المعانى والمفاهيم، فقد يكون هناك هذا اللاعب الذى على وشك الهزيمة فى هذا الشوط أو فى هذه المباراة، أو ذلك الذى سبق لهتقويمه أو تبويخ أو عوقب عند تكرار نفس الخطأ، أو يكون ذلك المدرب المساعد أو الرئيس ذوى الحرص الزائد على تقييم المباراة، أو ذلك الشخص الذى يكون لديه العديد من المشاكل الخاصة التى تعمل على زيادة شحنه.. الخ من هذه الأشياء وتكون النتيجة أن المدرب يجد صعوبة شديدة فى التعامل مع مثل هذه الشخصية سواء كان مدرب مساعد أو رئيس للفريق.

واليك بعض المواقف التي توضح أسلوب هذا المدرب المساعد أو رئيس الفريق أو اللاعب ذو الشخصية العدوانية فمثلا :

- تجده دائم الصياح فى وجهك.
- يلوح دائماً بيده بإستمرار دون داعى.
- يضرب كف على كف بإستمرار ودائم النمنمة الجانبية.
- دائم التهديد فمثلاً يهدد بعدم اللعب بجوار هذا اللاعب المباراة القادمة أو مواصلة التدريب.
- يلوح بأنه على إستعداد لترك الفريق من أجل هذا اللاعب الذى بجواره مثلاً.
- كثيراً ما يقاطع هذا اللاعب أثناء حديثه مما يجعل الأخير متحفظاً فى إبداء فى المباراة.
- يتجاهل الرد على الأسئلة التى توجه له من قبل هذا المدرب.

وقد تكون هذه شكوى الكثير من المدربين من بعض اللاعبين أو حتى رؤساء الفرق الذين من الممكن أن يتصفون بهذه الصفة.

والسؤال هنا كيف يتصرف هذا المدرب تجاه هذه المواقف ؟

على المدرب أن يتذكر دائماً الأتى :

- أنه دائماً غير مسئول عن مشاعر وتصرفات غيره من الناس، ولكن بعد أن يكون متأكد أنه يؤدى دوره على أكمل وجه.
- عليه أن يواجه هذه التصرفات ولكن فى هدوء شديد.
- إذا قاطعك هذا اللاعب عند فتح باب المناقشة عليك أن تلفت نظره بأدب بقولك (أنك تقاطعنى فأرجوا أن تسمح لى باستكمال وجهة نظرى فى هذا الموضوع).
- إطرح عليه أحد الاقتراحات وأترك له حرية قبولها أو رفضها.

- أعرض عليه تأجيل هذا الموضوع خاصة إذا كان لا يؤثر على الموقف، (مثلاً وضع معين فى أسلوب تنظيم الوحدة التدريبية).
- ينبغى أن ينم صوتك وملامح وجهك عن الغضب المؤدب والذى تشعر به فى داخلك ولا تستطيع أن تجاهر بسلوكيات أخرى تؤخذ عليك بأنك غير مؤدب.
- لا تحاول أن تبتسم فى هذه المواقف المشتعلة لأنه من الخطأ عدم التعبير عن مشاعرك الحقيقية.
- وأخيراً إذا كنت تخشى أن يفقد هذا اللاعب أو المساعد أو حتى رئيس الفريق أعصابه فتنصح بالإنسحاب من هذه الوحدة التدريبية أو أشر إليه بضرورة تبديله إذا كان هذا أثناء المباراة.

المدرب والشخصية الناقدة :

س : ماذا يفعل المدرب إذا واجه لاعب أو رئيس فريق ذوى الشخصية الناقدة ؟

قد يكون أحد لاعبيك أو رئيس فريقك (الكابتن) من النوع المتعالى دائم النقد الظالم لك خاصة أمام زملائك من المدربين المساعدين، مما يشعرك بالحرج والضيق على عدم مجادلته أمام اللاعبين إحتراماً له، فمثلاً قد ينتقد بطريقة لا يقبلها أى منا لخطأ ما فى المباراة أو طريقة أداء تدريب معين وبشكل معين فى الوحدة التدريبية أو قد لا يعجبه أسلوبك فى توجيه الضرب مثلاً أو التمرير الدائم للاعب معين، أو قد يذكرك فى مناسبات عديدة قبل وبعد التدريب بأن اللاعب فلان الذى كان يشغل هذا المركز كان أفضل من فلان الذى بدل.

كل هذه الأمور بالتأكيد سوف تجعلك أكثر عصبية ولا نستطيع أن ننكر ذلك !!! فهذه المواقف تزيد من توترك، وبالتالى يكثر إرتباكك فى أى عمل تقوم به، بينما لو كنت فى حالتك الطبيعية فسوف تؤديه بكفاءة وإقتدار على الوجه الأكمل، تفرض على الآخرين أن ينحنوا لك إعجابا.

والسؤال كيف يتصرف مثل هذا المدرب إذا ما صادفت هذه النوعية من اللاعبين أو حتى رؤساء الفرق ؟

- على المدرب أن لا يحاول القيام بأى أعمال تجعله فى موضع النقد مثل الغياب عن التدريب أو التخلف عن الحضور أو التأخير الدائم، وقد يمتد الأمر إلى أبعد من ذلك من التأخير الدائم عن موعد المباريات المحدد.
- على المدرب الا يقوم بأى أعمال أخرى تجعله موضع نقد فيها.

- إذا كان النقد الموجه إلى المدرب صحيحاً عليه ألا يجادل ويحاول أن يعرف السبب.
- على المدرب إذا كان مخطئاً عليه الاعتراف بالخطأ والاعتذار بطريقة لائقة عن الموقف، لأن هذا التصرف من قبل المدرب يجعل الموقف أقل حدة.
- يحاول أن يجعل إعتذاره له طريقة يجعل الطرف الأخر يشعر بالراحة.
- على المدرب عند الإعتذار الا يختلق الأعذار الواهية.
- على المدرب ألا يلجأ إلى الاعذار التى تجعل مظهره ضعيفاً كأن يقول مثلاً إننى كنت أعانى من بعض الضغوط، أى كانت هذه الضغوط لأن مثل هذا العذر سوف يجعله ضعيفاً أمام اللاعبين أو رئيس الفريق، ويعطى الفرصة للأخرين (اللاعبون) للاستمرار فى إنتقادك حتى لو كان ذلك فيما بينهم.
- على المدرب ألا يسهل مهمة الذين ينتقدونه سواء كان ذلك فى شخص اللاعب أو رئيس الفريق، فمثلاً حينما يقول هذا المدرب إننى لا أجيد أداء هذه الخطة أو اللعب بأسلوب فلان، أو لا أجيد خطة هذه المراكز، فإنه بهذا التصرف يشوه نفسه ويجعل مهمة إنتقاده سهلة على الأخرين، عليه أن يحاول ويحاول بجد حتى يفوت على هؤلاء فرص إنتقاده.
- قد يصادف المدرب فى بعض الحالات نقداً غير منصف هنا عليه ألا يدخل مع الأخرين فى جدل عقيم لأنه يمثل السير فى طريق مسدود صعب إقتحامه.
- على المدرب عند تقديم الاعتذار المناسب أو المجادلة المحدودة، أن يكون هادئاً متحدثاً بصوت هادئ، مبتعداً عن الإنفعال، أحاديثه سهلة بسيطة، فمثلاً يقول :
* إننى لا أتفق معك فى هذا الرأى !!!
* أو أنا أفضل طريقتى هذه عند أداء التدريب مبيناً السبب.
* أو إننى أفضل طريقة الأداء بهذا الشكل لأنها تتفق وقدراتى وإمكانياتى.
* أوعدك أن أغير من طريقتى هذه بعد فترة من التدريب الشاق.
* أن لكل شخص منا طريقته الخاصة.
- عند المجادلة إحترام وجهة النظر والإعتقاد ولكن وضح عدم الموافقة بشكل مناسب.
- على المدرب ألا يكون عدوانياً تجاه نقده حتى لو كان هذا النقد غير عادل، إن مثل هذا التصرف يجعلك فى نظر الأخرين فى موقف أشد حجم من الموقف الحالى، كما أن هذا السلوك سوف يبعدكم عن القضية أو المشكلة الحقيقية.
- على المدرب أن يكون جريئاً ويخبر المدرب المساعد أو رئيس الفريق أو اللاعب بمشاعره الحقيقية عندما يوجه إليه النقد، فربما هذا المدرب المساعد أو رئيس

الفريق أو اللاعب قد أكتسب مادة النقد ولا يعرف أنه بذلك بسبب ضيق وحرج للأخرين.

وإذا كان كل منهما أو إحداهما يوجه إليك نقد ما أمام الآخرين، هنا يجب أن تكون جريئاً وأطلب منهما بصراحة ألا يفعلوا ذلك أمام الأخرين.

– عند مجادلة المدرب لكل من اللاعب أو رئيس الفريق الذين عليه أن يجادلهما، وأن يشعرهما أو يساعدهما على الإحتفاظ بغرورهما كأن يقول مثلاً :

* أنني أعلم أنك تريد مساعدتي ولكنك تنتقد دائما طريقتي وأنا أتضايق من ذلك!!!
* أن يقول مثلاً أنني أقدر لكما (اللاعب .. رئيس الفريق) هذه النصيحة وسأحاول أن أفعل ما أراه حسناً لمصلحتي أو مصلحة الفريق.
* حاول قدر الإمكان أن تغير من مجرى الحديث.
* لا بأس من إشاعة بعض المرح عند المواقف الصعبة خاصة إذا كانت شخصيتك تتسم بذلك.

المدرب والشخصية المحبطة :

فى كثير من الأحيان غالباً ما يشكوا المدربين أو أحدهم من المساعدين وذلك على الأقل فيما بينهم من أن هذا اللاعب، حتى رئيس الفريق لديه عادة وهى أنه يحاول دائماً كلاهما أو أحدهما أن يحط من قدر هذا المدرب، كأن يقارن بأحد من زملائه سبق له تدريبهم كأن يقول له مثلاً أن فلان أفضل منك بطريقة غير مباشرة، أو فلان يؤدى فى هذه الخطه أفضل منك صراحة أو أن المدرب فلان يهتم بالواجب الهجومى أو الدفاعى ويؤدى هذا الواجب على أكمل وجه .. إلخ.

أو أن أحد هذه النوعيات يحاول أن يهتم هذا المدرب فى صراحة منتهية بأنه فاشل ويحاول إبراز نقاط ضعفه بصورة سيئة أمام الأخرين، وتبرير هذا اللاعب أنه يفعل ذلك حرصاً عليه ولمصلحته.

والسؤال كيف يتصرف أى منا إزاء هذا الموقف ؟

على المدرب أن يحاول إتخاذ التصرفات التالية إذا ما واجه مثل هذا الموقف فمثلاً.

– حاول أن تدافع عن نفسك بكل قوة وصراحة، وألا تقف مكتوف الأيدى إزاء هذه المواقف.

– حينما يحاول أى من المدرب أو أحد مساعديه أو حتى رئيس الفريق، أن يقارن

بينك وبين مدرب آخر مثلاً، فلا بأس من مجاراته فإن هذا التصرف الذى أعتبره أنا شخصياً (المؤلف) تصرفاً مقبولاً بدرجة كبيرة، قد يوقف الرياح العاتية التى يشنها كل منهما أو أحدهما، وقد يدفع هذا التصرف إلى احتمالية الثناء عليك.

- إذا لم يحدث ذلك فلا بأس أن تقول له، فى حالة المقارنة بينك وبين مدرب آخر، نعم أن هذا المدرب أفضل منى، ولكننى أنا فخور بنفسى فإن مثل هذا التصرف شأنه أن يظهرك بمظهر الواثق من نفسه.

المدرب والشخصية البائسة :

المجال الرياضى مجال حيوى مثير يحتوى على العديد من المفاجأت وهناك حلاوة النصر ومرارة الهزيمة، هناك الإثارة بكل معانيها عند التعادل فى الأشواط أو تقارب فى النتيجة إلخ، من مثل هذه الأمور والمؤكد أن مثل هذه الإثارة تؤثر على سلوك كل منا بدرجات متفاوتة وبترتيب خاص، فالذى يحدث للاعب يختلف عما يحدث لزملائه، والذى يحدث لكابتن الفريق يختلف عما يحدث لأحد المساعدين، وقد تكون هذه المواقف لها تأثيرها الواضح على البعض من شخصيات المدربين خاصة إذا ما جابهه أحد هذه الشخصيات الهزيمة مرة هنا فنجد أمامنا مثلاً شخصية بائسة خاصة إذا ما كان هذا اللاعب دون المستوى أو كان من النوع المبرمج، نجده دائماً يشكو من لاعب زميله لدى إخوانه ويرجع إليه أسباب هذه الهزيمة، وأن أى شئ قد حدث فى المباراة السبب فيه هو اللاعب فلان وفلان وعبارة هذا اللاعب بالذات فى مثل هذه المواقف، هى :

- لماذا أنا بالذات الذى يحدث لى هذا بعد ما قدمته لكم من تضحية ؟
- أو يقول أن حظى دائما أكثر تعاسة من غيرى من اللاعبين !!!
- أو يقول قدمت لكم الكثير وقدمتم لى القليل.
- أو يرد فى بؤس وأسى، كيف حصل هذا ؟

فهذه الشخصية تحب أن تبدو فى نظر الأخرين من اللاعبين بائساً لدرجة أنه يبالغ حتى يستدر مشاعر وحنان وعطف الآخرين.

والسؤال كيف يتصرف أى منا إزاء هذا الموقف والجواب يكون فى الأتى :

،عدم الإندفاع فى تقديم النصيحة فهذه الشخصية تحب دائما أن تكون موضع إهتمام،.

- لن يستجيب لنصائحك، لذا لا تحاوره أو تناقشه أو تعرض عليه حتى أبسط الحلول،

فهو داخلياً لا يستجيب لنصائحك لذلك لا تضيع وقتك معه، فى محاولة هو يعرف فى قرارة نفسه الغرض من أفعاله وتصرفاته هذه.

- عندما يسألك النصيحة بإعتبارك أحد أعمدة التدريب مثلاً، شجعه على تحمل المسئولية بطريقة أكثر من ذلك بقولك له (حاول أن تتخذ قرارك إزاء هذا الموقف بنفسك).
- لا تتورط معه فى تفاصيل تتعلق بحالة الفريق وأعمل على تشجيعه على أن يختار بنفسه أنسب الحلول، لأن تدخل الآخرين قد يأتى بنتيجة عكسية.
- حول دفة الحديث بعيداً عن أحداث المباراة أو التدريب وما حصل فيها، وأخبرة عما يحدث فى حياتك مثلاً أو ما يحدث فى أحد الأندية الأخرى وأخبره عن الأخبار الرياضية التى تتعلق فى أحد الأندية أو الرياضيين، حتى لا تجعل الحديث كله منصب على مشاكله.
- حاول تتفادى مقابلته كثيراً خلال هذا الأسبوع الذى أتسم بالشحن فمثل هؤلاء الذين يشعرون بأنهم ضحايا يكونوا هماً ثقيلاً على مشاعر الآخرين، كما أنه لن يشكرك أبداً على ما قدمته من مساعدات فى حدود إمكانياتك.

المدرب والشخصية المدمرة (الصامتة):

لا يقتصر الأمر على مجموعة الشخصيات السابق الإشارة إليها بإعتبارها شخصيات ديناميكية تتفاعل مع الموقف وتؤثر فيه وتتأثر به، إلا أن هناك من الشخصيات التى تتصف بالصمت، ويعتبر هذا النوع من الشخصيات الخطيرة، وإن كان البعض يفضل أن يطلق عليه الشخصية المدمرة، فقد يقابل أى منا تلك الشخصية التى تسبب الكثير من المتاعب خاصة إذا كانت تعيش معك وهى شخصية لا تجادل ولا تشتكى ولا ترفع الصوت ودائما ما تجلس صامتة، وحينما تسأل عما يشغلها، يرد صاحب تلك الشخصية بكلمة لا شئ !!!

وفى المجال الرياضى نستطيع أن نجد هذه الشخصية، فمثلاً نجدها فى شخصية أحد المدربين المساعدين أو أحد اللاعبين الذى يلقى بعبء المهمة كلها على زملائه أو كابتن الفريق، فهو لا يسمع التوجيه إلا فى حدود ضيقة ولا يشغل باله بأحوال فريقه أو مشاكله حريص على إعطاء المسئولية كلها للجهاز، سعيد بسلب هؤلاء لشخصيته وسيطرتهم عليه، حتى إذا ما وجه اليه اللوم فهو يتهرب بإلقاء المسئولية على الغير، لا يشارك فى الرأى، دائماً يواجه بعض اللاعبين المتذمرين، وليكن مثلاً لمصلحة الفريق، هنا يفاجئهم بتلك الشخصية المدمرة قائلاً ماذا حدث.

والسؤال الذى يدور هنا فى ذهن كل منا ماذا يحدث لو صادف أى منا مثل هذه الشخصية وكيف ماتتخذه من مواقف إزاءها؟

الإجابة هنا نجدها تحتاج إلى نظرة تأمل، فمثل هذه الشخصية يسميها علماء النفس الشخصية العدوانية السلبية، وهى شخصية مدمرة، يجب أن تكون محور الإنتباه، فهى شخصية تمتلئ فى أعماقها بالمرارة والغضب، غالباً ما تحاول أن تكسب الموقف، حيث الأشخاص الذين من حولها يخافون أو يحرجون من إثارة غضبها وبعد، ما هو التصرف الذى يجب على المدرب أن يفعله أمام هذه الشخصية. فهو عليه أن يقوم بعمل الأتى :

- عود نفسك أن تسأل هذا اللاعب سؤالاً مباشراً، وغالباً ما يكون هل أنت غاضب منا ؟

* هل أنت غاضب منى لسبب أو لآخر ؟
* هل هناك ما يغضبك من أحد أفراد الفريق أو الفريق ؟
* غالباً ما تكون الإجابة بكلمة لا وعند سماعك هذه الإجابة .

- هنا المدخل لكى تصارحه بما تريد، وأسأله مرة أخرى نفس الأسئلة بأسلوب أخر أو بطريقة أخرى فإذا كرر الإجابة بكلمة لا، فمعنى ذلك أن الموقف إنتهى بحل مناسب، وهذه الشخصية نجد أن الكابوس الحقيقى الذى يؤرقها هو شعوره بعدم الإهتمام به.

المدرب والشخصية المزعجة :

وهذه الشخصية يمكن أن تظهر بوضوح بين اثنين أولهما هو رئيس الفريق والأخرى أحد اللاعبين، فقد تأتى ظروف أو أحوال كذا المواقف التى يكون لك رأى فيها فمثلاً تلك المواقف التى تتعلق بمقابلة أحد الفرق سبق وأن لعبتم معها أو بتشكيل معين مقترح لتشكيل الفريق، أو أسلوب أخر لإخراج شكل الوحدة التدريبية خاصة إذا تغيب نجوم الفريق فالمؤكد أن مثل هذه المواقف تستدعى كل منا أن يفكر أمامها بإيجابية تامة، هنا تظهر هذه الشخصية التى تنسب أفكارك الخاصة إلى نفسها، فمثلاً ينسب رئيس الفريق أو أحد اللاعبين هذه الأفكار أو بعض منها إلى نفسه، ويجاهر بها أمام المدرب أو أحد مساعدية خاصة إذا ما كان أحد هؤلاء المدربين أو المديرين الفنيين ممن يشجع حرية الرأى والمجادلة والابتكار لطرق جديدة لتحسين الأداء.

وبصورة أوضح نستطيع أن نسوق المثال التالى، مثلاً أقترح أحد اللاعبين من ذوى الخبرة الجيدة طريقة أو اسلوب جديد لادارة العمل بشكل معين للتدريب، هنا

نفاجئ برئيس الفريق أو أحد اللاعبين وغالباً ما يكون من النوع المتملق، نفاجئ به أن يقول ببراءة اليست هذه الطريقة التى أخبرتك بها منذ قليل ؟

أو تجد مثل هذه النوعية تنفرد باستمرار بالمدرب أو أحد مساعدية الخ الى غير ذلك من الأساليب الملتوية التى تحاول بها هذه الشخصية أن تقلل من قدر أى لاعب أمام المدير الفنى أو المدرب.

والسؤال كيف يمكن للمدرب أن يتصرف إزاء هذه الشخصية المزعجة :

والجواب عن كيفية التصرف، فيمكن حصره فى الخطوات التالية :

- كن حذراً دائماً من الآخرين خاصة المتملقين منهم.
- ينصح الآخرين بالإحتفاظ بمقترحاتهم ولا يبوحوا بها لأى شخص من زملائك قبل أن يطلع عليها شخصياً (المدير الفنى).
- حاول معرفة الطريقة التى يستغلها الأخرون (مدرب مساعد مثلاً) للحصول على هذه المقترحات.
- حاول معرفة الأسباب التى يلجأ إليها هؤلاء حتى يتصرفوا فى مثل هذه الظروف.
- حاول أن تبدوا أمام أى مسئول، أنك المسئول الأول عن هذا الاقتراح.
- حينما يحاول أن ينسب أحد من زملائك أو مساعديك أو حتى رئيس الفريق هذا الاقتراح إلى نفسه وأنت صاحبه، فلا تجعل هذا الأمر يمر ببساطة، فسكوتك هو ما يتمناه الأخرون، لذلك عليك أن تتدخل بسرعة وبهدوء وحزم، قائلاً أنا أسف لقد أختلط الأمر عليك فأنا صاحب هذا الاقتراح.
- أو تقول أسف الأمر لا يبدو بهذه الصورة فأنا صاحب هذا الاقتراح وإسمحوا لى أن أوضحه بصورة أكثر إسهاباً.
- إختم محادثتك بأن تقول للمدير الفنى أو المسئول سوف أحضر إلى مكتبك لكى أطلعك على التفاصيل.

وبعد أن إسترسلنا فى عرض مجموعة من الشخصيات التى يمكن أن يحويها المجال الرياضى والتى قد تواجه أى منا، وشرحنا كيفية التصرف إزاء هذه الشخصيات.

إلا أن هذا الأمر لا يقتصر على هذه الشخصيات فقط فهناك نوبات الغضب التى يمكن أن تكون متمثلة فى بعض من المساعدين أو رئيس الفريق- أو حتى أحد اللاعبين البدلاء، بل الأمر يمتد ليشمل أحد الصحفين أو المشجعين. وعن كيفية تصرف المدرب أمام هذه النوبات يمكن عمل الأتى :

- قول للطرف الآخر إننى أشعر أنك تفيض بالغضب الشديد، فهذا يمكن أن يطفئ نار الغضب.
- تذكر دائماً إنك صاحب حق فى أن تعبر عن وجهة نظرك فيمكنك أن تقول (إننى إستمعت إلى وجهة نظرك وأنا أقدرها ولكنى أرى - وكرر ذلك مراراً والتكرار لتؤكد للطرف الأخر وجهة نظرك).
- لكى يكون الموقف أقل حدة لا تحاول إتهام الطرف الآخر، عبر فقط عما تشعر به، فمثلاً لا داعى لأن تقول أنك تزعجنى، أو إننى أشعر بعدم الراحة بعد تصرفك هذا، هنا يستطيع الطرف الآخر المجادلة.
- إبتعد عن السخرية لأنها ستزيد الموقف إشتعالاً.
- كن حازماً مع الآخرين.
- كلما كنت حازماً صارت قدرتك أكبر على التعامل مع الشخصيات الصعبة.
- الحزم قد يجنبك الكثير من المشاكل.
- ضع فى إعتبارك أن كلمة الحزم تبدو خشنة وغير ثابتة وتتعارض مع السمات الخاصة لبعض الأفراد ولكن هذا بعيد كل البعد عن الحقيقة.
- وحينما تتعلم بعض الأساليب الحازمة خاصة مع الشخصيات الصعبة، فإن هذا سيكسبك الكثير مع إحترام النفس وأيضاً الثقة بالنفس - وتصبح الشخصية التى تريدها لا الشخصية التى يريدها الآخر.
- أرفض أن تتحمل مسئولية تصرفات غيرك.
- تعلم أن تقول (لا) حينما تريد.
- إننا نعتقد أن كلمة (لا) كلمة جارحة تؤذى مشاعر الآخرين، فلا تقول نعم بينما وأنت فى الحقيقة تريد الرفض.
- لا ينبغى أن تتحفظ فى أقوالك بما يجعل ما تقصده غير واضح بالنسبة للآخرين.
- تعلم أن تعبر عن مشاعرك ببساطة دون مبالغة وليكن ذلك فى وضوح فذلك سوف يقلل من الضغوط الواقعية عليك.
- إبدى الاستعداد لتكرار ما تقوله مرات ومرات خاصة عندما ترى أن الطرف الآخر لا يستمع اليك.
- درب نفسك على ما سوف تقوله أو تفعله وذلك عندما ترى تلك الشخصية الصعبة.
- تأكد أن النجاح لك هو نجاح لشخصيتك.

١٤ الفصل الرابع عشر

مدرب الكرة الطائرة والقيادة

Volleyball coach and Leadership

- عظم أسلوبك القيادى.
- اسلوب (نمط) القيادة.
- سلوك القيادة.
- تطبيقات خاصة بالمدربين.



مدرب الكرة الطائرة والقيادة
Volleyball coach and leader ship

عظم أسلوبك القيادى

Maximizing your leader shipe style

لا يوجد أدنى شك فى أن المدربون يلعبون دوراً رئيسياً ومركزيا فى بناء الخبرات الرياضية سواء كان ذلك لرياضيهم أو لاعبيهم أو حتى لطلابهم الرياضيين، فالقرارات السلوكية التى يتخذها المدربون، بالإضافة إلى سلوكهم وقيمهم تؤثر مباشرة على كل من (الاتجاه)، (الأداء)، (والرضا) لدى لاعبيهم، كما أن الدور القيادى الذى ينتهجه المدربون مع فرقهم مهم جدا أو ذا أهمية خاصة، حيث أن هذا الدور يمتد ليشمل كل من التأثير والقيادة، فالمدربون يرون فى أنفسهم نماذج خاصة للاعبين، وكذلك الأباء وأيضا جمهور المشاهدين، والأفراد الأخرين من المجتمع المحيط بهم، وهذه الرؤية تشعرهم بالحاجة الكبيرة إلى التأثير فى فرقهم من خلال تطبيقاتهم أو تنفيذهم للعديد من الخبرات الإيجابية.

إن البحث فى مجال علم النفس الرياضى نجده يقترح وجود نماذج أو أساليب محددة وكذا سلوكيات خاصة للقيادة قد تكون أكثر فعالية عن أساليب أخرى وتسهم فى استحضار نواتج أداء مرغوبة لدى الفرق الكبرى والناجمة عن الرضا الشخصى، وعلينا أن نعرف أن دور المدربين لا يقتصر فقط على إعطاء تدريبات، ولكن أيضا من المهم التركيز على السلوك، وتفهمهم (المدربين) لكيفية أو لإمكانية إدراك أن هؤلاء اللاعبين من الممكن أن يصبحوا عامل هام وحرج عند اللقاءات والمنافسات القوية.

وفى هذا الجزء سوف نتطرق الى مفاهيم وأساليب (أو أنماط) وسلوكيات المدرب وذلك من خلال محاولة الاجابة مجموعة الأسئلة المتمثلة فى الأتى :

س ١ : ما نوع أساليب (أنماط) وسلوكيات القيادة التى نملكها وسوف نستخدمها فى التفاعل مع الرياضيين أو اللاعبين ؟

س ٢ : كيف لنا كمدربين أن نحدد إذا كان سلوكنا وأساليب (نماذج) قيادتنا توصلنا الى نتائج مرغوبة ؟

س٣ : ماذا يمكن أن نفعل أكثر لنزيد من خبرات الرياضى أو اللاعب فى مرحلة الشباب وذلك خلال حياتهم التى نلمسها على اساس يومى ؟

اسلوب (نمط) القيادة *leader ships style* :

بصفة عامة، أننا نرى أن معظم المدربون يملكون ويظهرون نماذج أو أساليب أو طرازات مختلفة من القيادة والسلوك القيادى خلال تفاعلهم مع اللاعبين والرياضيين أو حتى مع الفريق ككل، وقبل الخوض فى هذا الموضوع دعنا نميز بين الاسلوب (النموذج) والسلوك، وتبعا لنموذج ويبستر *webster* (١٩٨٦)، والذى أختص فكرة أن النموذج لابد وأن يقترح أو يتضمن طريقة مميزه للتعبير، وذلك من خلال النموذج الخاص به، والذى تميز هذا النموذج أو الاسلوب بأن يعطى الوصف العام والذى يشير إلى مجموعة من السلوكيات الخاصة.

وهنا يجدر الإشارة بأن اسلوب أو نموذج أو الطراز الذى ينهجه المدرب قد يكون أكبر أو أقل حكما، مرتبط أو معتمدا على قواعد صلبه وتصرفات مميزة قوية تتمثل فى تشجيع سلطات محددة بدقة، مع تداخل قليل من أفراد الفريق، وبالنظر إلى كل من :

أهداف الفريق	*team goals*
موسم التدريب	*Practice Sessions*
استراتيجية الفريق	*team Strategy*

عادة ما يصبح المدرب هو صانع القرار الأول *the primary decision maker* لأمور الفريق، وذلك من منطلق الاعتقاد أن مسئولية المدرب مسئولية مركزية فى البرنامج، الأمر الذى يجعله أمراً ضرورى لحفظ التحكم (الحكم *Ultimate control*) الاخير على الرياضيين خلال الحياة التنافسية.

على العكس نجد أن اسلوب التدريب الديمقراطى *democratic coaching*، هو الذى يعطى نفسه أو يمنح نفسه *(Lends)* قرارات المشاركة، يعطها اهتمام واضح، فمثلا اهتمام واضح اتجاه خبرة شخص ما أو خبرة المجموعة، يكون المدرب الديمقراطى هنا صاحب قرار نفسه فى مشاركة هذا اللاعب أو هؤلاء، ويعتبر هذا الأسلوب أو النموذج نموذج أو اسلوب إيجابى ومدعم *apostive and supportive* وليس نموذج أو اسلوب اتصال جيد *Puntive* وحسب إرتباطه بالمسئولية المشتركة لنتائج الفريق، ولذلك فإن معظم المدربون يستطيعون فى سلسلة من الانذار المطلق بالحكم والتقرير بالديمقراطية.

ولقد أشارت العديد من الأبحاث أنه لا يوجد أسلوب (نموذج) واحد ثابت للقيادة ويرجحه البعض على أنه دائما الأفضل، على العكس فقد أتضح أيضا من نتائج

العديد من الأبحاث أن سلوك القيادة الفعال هو ذلك الأسلوب الذى يأخذ فى اعتباره مستوى الأداء الخاص باللاعب (أو المجموعة) التى يقودها.

أن مستوى الأداء *Per formance level*، يعرف بأنه وظيفة لرغبات شخص أو مجموعة من الأشخاص (فريق)، ومقدرة لعمل نشاط يتروواح مستواه من منخفض يرمز له بالرمز *(p - 1)* إلى مستوى عالى يرمز له *(P- 4)* وذلك اتجاه كل من الحافز الأكثر *more motivation* والمرتبط بكل من (المهارة *skill*) (والمسئولية *Responsibility*) اللتان تظهران خلال الممارسة الفعلية أو التدريب أو الموقف التنافسى، عموما فإن كل الأشياء التى يظهرها الفرد أو مجموعة من الفريق أو الفريق كله عادة ما تكون جميعها متساوية خاصة كلما زاد مستوى الأداء.

كمثال هناك مجموعة التى مستواها *(p - 4)* أو شخص أو لاعب يظهر رغبة قوية لتنفيذ المهمة المكلف بها، ويملك لذلك المعرفة الضرورية والخبرة والنجاح، عموما فإن هؤلاء الأشخاص يعتمد عليهم عند القيام بالوظيفة القيادية.

إن اختيارك لنموذج أو اسلوب القيادة يجب أن يكون مختلفا وتبعا لمستوى أداء الشخص اتجاه واجب خاص أو محدد مكلف به، فمعظم الناس الذين قد يؤدون بفاعلية أكثر عند تكليفهم بمهمة خاص ربما يكون أدائهم مستواه منخفض فى مناطق أخرى أو أوقات أخرى.

سلوك القيادة *leader ship behavior*:

بسبب أن كلمة (طراز) أو (أسلوب) (أو نموذج) القيادة كلمة عامة فى طبيعتها ومضمونها، بالتالى فإنه سوف يصبح من المفيد لنا، ن ننظر أكثر الى السلوك الخاص الذى يظهره هؤلاء المدربين، من خلال كيفية مواجة عوامل الفريق والظروف المختلفة المحيطة به، فمثل هذه الأشياء تتمثل:

- مستوى النصح التنافسى للفريق.
- كذلك نوع الرياضة.
- بالإضافة إلى مستوى خبرة التدريب.
- والفوز والخسارة السابق بغير تعقيد الفريق.

كلها مجموعة من الأمور الهامة التى تمثل مداخل قيادة مختلفة، وفى الحقيقة هناك خمس أبعاد تم تحديدها للسلوك الخاص بالقيادة، ويستخدمها معظم أو أغلب المدربون فى العديد من المواقف الرياضية، وفى هذا الصد تذكر كل من شيلا دوراى

Chila Doray وسـاليـه *Salih* ١٩٨٠، أن مـعظم المدربين يجـدون فى تجـمـيع السلوكـيات الموجودة والتى سوف نتطرق اليها بالتفصيل توصيف دقيق للنموذج التدريبى للشخصية، أيضا نحن كمدربين يجب أن نسأل أنفسنا ما هو نوع السلوك الذى يظهر غالبا، وأى نوع نستقبله من الاستجابات الرياضية التى نبحث عنها، كما أشرنا إلى ذلك من قبل، أن اشهر طريقتين فى تقييم فعالية القيادة من خلال ناتج الاداء والتعبير عن الرضا لكل الأشخاص والفريق ككل.

وإذا نظرنا إلى الكيفية أو الطريقة التى يمكن أن ندرك بها سلوك المدرب؟ والذى يؤثر على ناتج الأداء، هنا نجد كثيرا من الملاحظات يمكن أن تظهر وتدون، فبعض المدربون يدركون فى لاعبيهم أو رياضيهم انهم :

١ – أنهم يمتلكون ديمقراطية أكثر.
٢ – سلوك أقل انفرادية (سلوك إنفرادى أقل).
٣ – مستوى عالى من التدريب.
٤ – سلوك التعليمات أكثر وضوحا.
٥ – سلوك المكافأة.

إن مثل هؤلاء المدربين اعتادوا أن يكونوا مربون ناجحون، بعكس هؤلاء الذين يدركون أنهم يستخدمون ويطبقون سلوك الدعم الاجتماعى بإهمال زائد بدلا من مستوى التدريب عال وسلوك تعليمات اقل وضوحا، يكون هؤلاء أقل نجاحا، عن كل من فراى *Frey* وكير *Keer* ولى *lie* (١٩٨٦) جازلاند، وبارى *Gar land and Bary* (١٩٨٨) برات وايتزين *Brant & Wayziten* (١٩٨٩)، ويز وفريدرك *Wize & Frirdrick* (١٩٨٦) إن الرضا الفريقى عادة ما يكون أمراً عظيماً خاصة إذا ما تعلق بمستوى إدراك المدرب خاصة فيما يتعلق بسلوك المكافأة، والمستوى العالى من التدريب، وكذا سلوك التعليمات شيلادوراى *Chilla Doray* (١٩٨٤)، ويس فريدرك *wise Friedrek* (١٩٨٦).

تطبيقات خاصة بالمدربين *implications for coaches* :

ماذا يعنى لمدربى هذا اليوم الذين ينصب إهتمامهم على كيف يؤدى الفريق ؟ بالإضافة إلى ذلك – كيف ينظر أفراد الفريق إلى خبرات الرياضى ويرضوا عنها؟

وللإجابة على هذه التساؤلات تكون من خلال إستراتيجيات عديدة ممكنة تشمل :

١ – خذ وقت لتقييم سلوكك كمدرب ومساعدوك.

٢ – ما هى إدراكات الرياضيين من سلوك المدرب؟
٣ – هل إدركاتك كمدرب تماثل إدراكات رياضيك بخصوص أسلوبك التدريبى ؟
٤ – هل إدركاتك تعتبر مختلفة عنك ؟
٥ – خذ نظرة على الاختلافات الخاصة.
٦ – ابحث عن طريقة لتقليل الفروق بين إدراكاتك الخاصة وادراكات الفريق.
٧ - نظم سلوكك الذى يؤدى إلى زيادة الاداء والرضا.
٨ - العمل على اعداد مستوى عال من السلوكيات التالية لفريقك.

* إبرز تعليماتك لتبدو واضحة فيما يختص فى المهارات والطرق المناسبة للمستويات الفردية من الاستعداد.
* وصل بوضوح تلك التعليمات والمسئوليات لكل فرد فى الفريق واربطها بهدف الفريق مؤكد ذلك من خلال الاطار التابع للسلوك الغير مناسب.
* سهل (أعمل على تسهيل) المتطلبات، كذا طرق التدريب مثل، (التدريبات العنيفة).
* شكل ووفق بعناية تدريبات الفريق للوصول بها إلى اقصى فائدة.
* ابحث عن مدخلات الرياضيين الخاصة بمجموعة الأهداف وكذلك الخاصة بالتدريبات والاستراتيجيات، حيث أن هذه المدخلات سوف تؤخذ فى الاعتبار عند صنع القرار فى هذه المناطق، وكذلك لتسهيل استخدم مهمة كابتن فريقك.
* إعمل على إمداد لاعبيك أو فريقك بالتغذية المرتجعة الإيجابية *postive feed back* ومتكررة عن الأداء الجيد لكل من المهارات الفردية والفريقية.
* سنويا أعيد تقييم إدراكاتك الخاصة بفريقك لتحديد مناطق التركيز العالى والمنخفض.

وأخيراً، يرجى ملاحظة أن هذه الاستراتيجيات ليست اثباتات كاملة *fool proof* لحماية بعض الاخطاء التى تنجم عن الأداء الناجح أو الرضا العظيم، لكنها مجرد خط ارشادى لتسهيل الفرص العظيمة للوصول إلى هذه الأهداف.

إن الفروق الفردية والمتغيرات الموقفية تجعل كل فريق مختلف عن الآخر، وبهذا يجب أن تؤخذ في الاعتبار، وعند إختيارك لأسلوب أو نمط القيادة يجب أن عليك أن تستخدم بعض أو كل الأفكار السابقة، أيضا يجب أن تكون متأكدا أنك تحاول أن تخلق نوع من البيئة الرياضية التى تمدك بخبرات منتجة وإيجابية لرياضيك.

إن استخدام أو تطبيق أسلوب أو نمط القيادة وممارستها والتى استخدمها العديد المدربين فى مختلف الرياضات الأمريكية، كانت ترتكز على نظريات معالجة

الأعمال المعتمدة على ما ذكر فى مراجع علم الإجتماع *soliological* ، كذلك علم النفس القـديم *older psychological* وأيضـا النظريات التشاؤمية للإنسانية *the peasimiatic views of humonity* ، كذلك نظريات إدارة الأعمال *business Mangement theories* ، عن فرويد والتى كانت ترى الإنسان كحيوان سيادى عدوانى *as instinctual aggressive* ، بينما علماء السلوك يصفون الإنسان كضحية سلبية للبيئة *inalleable & passive vicitims* ، التى تحدد سلوكهم.

بينما مدرسة التركيب الإجتماعى الوظيفى *the sociological stracural functional shool* نجدها لا تختلف عن نماذج السلوكيين وفرويد، فهى تركز على التعديل الإنسانى والتكيف الإجتماعى (للمجتمع) ، وهى ليست محدد لمصيرهم، كذلك أوضحت هذه المدرسة أن الرمز التفاؤلى للتفاعل يصنع (يحرر) السلوك الإنسانى، هذا من خلال اختيارات عديدة لتصبح الواقعية أكثر دلالة أو ممعنوية، أن هذا النموذج أو الطراز القيادى الموجه إلى الإنسان يجعله يفكر، ويعرف الاسباب، ويقع تحت حكم ظروف، وتحت حكم المصير.

وهذا مرجعه أن طبيعة اللعبه تفرض على القوة الدافعة أن تظهر فى بعض الاوقات خلال أو لحظه تبادل الكرة *Ralling the Ball* .

والسؤال الذى يجب أن نطرحه هنا ونحن بصدد هذا الموضوع هو :

س : ما سبب هذه الظاهرة للقوة الدفاعة التى تبدوا أن لها تأثير مهم على ناتج المباراة ؟

وللإجابة، فنحن نرى أن هذا يعود إلى مجموعة من العوامل تشمل :

١ – زيادة الادرينالين.
٢ – مستوى عال من اللعب.
٣ – مزاج عالى من جانب اللاعبين.
٤ – تنافس طبيعى.
٥ – بعض الحظ.

سؤال أخر يرتبط بالسؤال السابق متمثلا فى :

س : كيف لنا أن نحصل على القوة الدافعة.

وللاجابة تتمثل فى أن أحد لا يعرف، فالمهم هو أن نتعلم كيف نحافظ على القوة الدافعة بمجرد أن نحصل عليها.

القوة الدافعة شئ هام يحدث غالبا عندما يكون اللاعبون مهيئون نفسياً وبصورة جيدة وراغبون فى بذل مزيد من الجهد إن لم يكن كل الجهد، فلو كل فرد شجع على أنه الأفضل بالرغم من كل الظروف المحيطة باللاعبون، فمن ثم فإن احتمال حدوث القوة الدافعة فجأة يصبح أمر متوقعاً، إلاأن لايمنـــع فى نفس الوقت، أن يوجد عدد من الظروف المحيطة باللاعبون عادة نجدها تسير عكس القوة الدافعة، وهنا يجب ضرورة تجنبها تماما وليس تقليلها، إلا أن هذا لا يمنع فى نفس الوقت أن على كل من المدربين واللاعبين التعرف الواعى بهذه الظروف واتباع تعليمات معينة للتأكد من عدم أو تضارب هذه الظروف مع القوة الافعة أو على الأقل تتأثر بأقل درجة.

أن مجموعة النقاط التالية التى تتناول كابتن الفريق، وصفاته، وكذا الدور الذى يلعبه، وماهى الواجبات والمسئوليات، وكذا كيفية اختياره والتى سوف تناولها ونرى أنها تسهم وتثبت الفعالية التامة فى تنفيذ الهدف المرتبط بالقوة الدافعة أو الباعث أو الحافظ فى الكرة الطائرة، وذلك فى الفصل التالى لهذا الفصل.

١٥ الفصل الخامس عشر

رئيس (كابتن) الفريق

Team Captain

- صفات رئيس الفريق.
- المركز الخاص برئيس الفريق.
- دور رئيس الفريق.

واجبات ومسئوليات رئيس الفريق.

اختيار رئيس الفريق.

- رئيس الفريق المبتدئ.

رئيس كابتن الفريق
Team Captain

إلى عهد قريب كانت النظرة إلى رئيس الفريق تقف إلى حد اعتباره أحد افراد الفريق وعادة ما كانت تؤول إليه رئاسة الفريق بحكم كبر السن أو الاقدمية وكان عمله منحصر فى نقل التعليمات الى اللاعبين من قبل جهاز التدريب أو كبير المدربين وكذلك اعداد بعض الأوامر أو اداء بعض المهام الادارية كالاشراف على الطعام والنوم فى حالة سفر الفريق ... الخ.

ولكننا نرى الآن اختلاف هذه النظرة حيث يدخل رئيس الفريق ضمن اصطاف المدربين المكونة من كبير المدربين ومساعديه - واخصائى العلاج ثم يأتى ترتيب رئيس الفريق بعد هذه الصفوة المختارة للاشراف على أحد الفرق ومن هنا نرى أن رئيس الفريق بمكافئة امتداد للجهاز واللاعبين وهو بهذا يكون حلقة الوصل بين الجهاز واللاعبين ولم يعد رئيس الفريق جزء من مكونات الفريق وإن أصبح جزءاً أساسياً مشاركا فى هيكله التنظيمى.

صفات رئيس الفريق :

حدد بعض المتخصصين والعاملين فى سلك التدريب ومن واقع خبراتهم بعض الصفات التى يجب ان تتوافر فى رئيس الفريق منها :

١ - أن يتمتع بشخصية قوية مميزة بالاحترام محبوباً من بقية زملاؤه مقبولا من جهازه التدريبى.

٢ - لديه القدرة على قيادة زملائه من خلال شخصية قيادية ذات ذاكرة قوية لا ينس ما يكلف به من أعمال وخاصة أثناء المباريات.

٣ - له القدرة على اتخاذ القرارات فى جرأة وسرعة دون تردد.

٤ - يتمتع بالاتزان الانفعالى وضبط النفس بعيد عن العصبية وسرعة النرفزة.

٥ - يتفهم ويتقبل آراء الاخرين ويبدى إقتناعه بالأفكار الجيدة.

٦ - لدية القدرة على قراءة أفكار زملائه وانفعالتهم وكيفية التعامل معهم فى المواقف الحرجة.

٧ - قادر على حل مشاكل لاعبيه من خلال معاشرته لهم حتى يتفهم طبيعة مشاكلهم.

٨ - أن يتمتع ببعض الخصال الطبيعية مثل روح الدعابة والمرح دون الخروج عن اطار الاخلاقيات وروح الود والعطف خاصة بالنسبة للاعبين صغار السن.

٩ – على دراية كاملة وخبرة وافية بمتطلبات اللعبة وفنونها واسرارها.
١٠ – له القدرة على التعامل مع الحكام من خلال معرفته لطبيعتهم المزاجية والانفعالية وأساليب قيادتهم للمباريات فى ظل القانون.

لذلك يعتبر المركز الخاص برئيس الفريق من الأمور التى يجب أن يفهمها كثيراً من المدربين وكذلك المساعدين ولذلك فنحن نرى أن أى فريق بصرف النظر عن حجم هذا الفريق إذا كان فريق كبيراً أو فريق ناشئين أو حتى فريق يعتمد على مجموعة من المراهقين، لابد وأن يتضمن المركز الخاص برئيس الفريق.

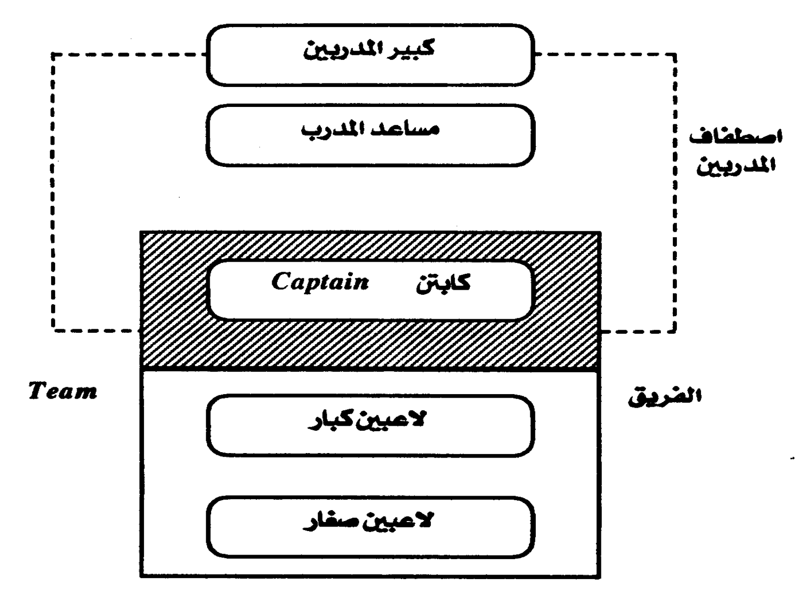
وفى هذا المجال فأننا نشعر بأهمية مناقشة الآتى :

أولا : المركز الخاص بكابتن الفريق فى بناء أو تركيب الفريق.
ثانيا : دور كابتن الفريق «أو الدور الذى يلعبه كابتن الفريق».
ثالثا : الواجبات والمسئوليات الخاصة بكابتن الفريق.
رابعا : المعارف والمعلومات الخاصة بكابتن الفريق.

أولا : المركز الخاص بكابتن الفريق فى بناء أو تركيب الفريق :

كما يتضح من الشكل رقم «١» أن كابتن الفريق يقع بين وضمن اصطاف المدربين ولاعبى الفريق.

ويعتبر الكابتن عنصراً مشتركا فى كلتا المجموعتين «مجموعة اصطاف المدربين ومجموعة اللاعبين وفى العادة أو فى بعض الفرق نجد أن تعيين الكابتن يكون أما بالترشيح أو باعتباره أقدم عضو بالفريق وتعتبر الدرجة الممنوحة للكابتن من نصيب الفريق الذى يشترك فى الانتخاب بالاضافة لتقييم المدرب لقدرات كابتن الفريق حتى يتسنى له الاشتراك فى اتخاذ القرارات مع المدربين والمساعدين وإذا كانت هذه القدرات على درجة عالية ففى هذه الحالة من الممكن اشراكه فى تصميم أو اعداد طريقة التدريب الخاصة بالفريق. لذا يجب على الكابتن أو رئيس الفريق أن يمتلك من الجهد حتى يكون أكثر أهمية بالنسبة لكبير المدربين وكذا عند المدربين المساعدين.



ثانياً : دور رئيس الفريق :

وهنا نود أن نشخص الوظائف الخاصة بكابتن الفريق فى ثلاث أنواع :

١ - يعمل على توطيد العلاقة (صلة الربط) بين اصطاف المدربين واللاعبين.
٢ - يعمل كقائد طول فترة انشطة الفريق.
٣ - يشترك مع الاصطاف لأن يكون هناك قانون للفريق.

أنه من الضـرورى أن يمثل كـابتن الفـريق صلة الوصل «الربط» بين كل من اصطاف المدربين واللاعبين لنجاح الفريق وذلك من خلال التعليمات المعطاه له كما أن وضـوح التعليمـات بين المدربين واللاعـبين التى سوف تحـدث خلال التـدريب للمباريات أو منافسات أخرى لها أثرها البـالغ على اسلوب العمل مع ملاحظة أن المدرب عادة لا يعرف ابدا المعلومات المناسبة واللائقة التى تتعلق بأحد اللاعبين خاصة فيما يتعلق بالسيرة أو الخلق وفى مثل هذا الموقف فان على الكابتن وبسبب معرفته وما يحويه من اشياء خاصة عن اللاعبين يكون قادراً على امداد المدرب بالمعلومات الزائدة «الاضافية» وكثيراً من الحالات نجد أن بعض اللاعبين لا يفهم

بالضبط تماماً بعد المظاهر الخاصة بطريقة أو نسق التدريب والكابتن الذى يدخل ضمن اصطاف المدربين لابد وأن يكون قادراً على ايضاح بعض النقاط الغير معروفة للاعبين.

وكثيراً ما نرى بعض اللاعبين يحاول أو يحاور فى تلك المعلومات المشار اليها والتى تحدث غالباً فى حالة عدم وجود وسيط «الكابتن» وفى كثيراً من الحالات من المحتمل أن تنشأ بعض الاختلافات نتيجة لجهل المدرب بسيره اللاعب ويكون أحس معالجة لمثل هذه الحالات من خلال فرد مثل كابتن الفريق، كما فى حالة عجز لاعب مريض أو مصاب أو لاعب مضغوط عليه وفى العادة تجد المدرب لا يعلم سبب سوء أداء هذا الرياضى أو أنه ليس جيداً فى المباريات ولا يعطى ما هو متوقع منه ولكن طبيعة المشكلة تأتى من قبل الكابتن ويجب أن يكون دور المدرب هنا تأكيداً على شئ واحد والا وهو دور الرئيس فلابد أن يكون جرئ وغيور.

فالقيادة نحتاجها فى الملعب ومن خلال التدريب أو المباريات أو وقت الفراغ أو الراحة أو من خلال أنشطة الميول أو الاتجاهات، أن ناحية القيادة من الأمور الهامة ولكى تطوع الوظيفة الخاصة برئيس الفريق يجب على المدرب من خلال وضعه أو مركزه الذى نوقش أن ينظر الى هذه الوظيفة على أنها اداة لتوجيه اللاعبين، وبمعنى أخر أن المدرب يجب أن يقود الاحماء ولكنها فرصة طيبة للمدربين أن يوكل أو يسند مثل هذه الوظيفة الى الكابتن البالغ الراشد وهى فرصة للكابتن على أن يعمل لأن يكون قائداً ناجحاً.

كذلك فى موقف أخر نجد أن المدرب فى بعض الأحيان يحتاج إلى تجهيز الكثير من الأدوات وفى هذه الحالات من الممكن أن يختص بها رئيس الفريق باعتبار أن هذا تكليف من المدرب، وإن كان قبل ذلك فإنه هو الشخص الذى يعطى مثالاً ملائماً لجميع اللاعبين حتى يحدد دوره، كما يجب على المدرب أن يكون حريصاً على أن يصحح ما يترتب عليه من المواقف غير المناسبة من قبل الكابتن.

أيضاً فى وقت راحة اللعب قد يحتاج المدرب الى ايضاح إلى ما فعله ويظنه صحيح خاصة فيما يتعلق بتلك الأفعال التى تكونت لديه خلال اتصاله باصطاف المدربين المساعدين. وهنا يأتى دور الكابتن لكى يوضح طبيعة العمل مع هؤلاء بناء على معاشرته لهم، هذا فى حاله المدرب الجديد ايضا تلك المواقف التى تواجهة فى كثيراً من الحالات، مثل اعداد الجمينزيوم تحتاج إلى رئيس الفريق وعند العمل داخل الجمينزيوم اثناء تأدية الفريق لبعض الحركات عليه أن يتكلم بصوت عالى وليس

مجرد كلمات غير مسموعة بعكس خارج الصالة نجده يعطى من الأعمال والكلمات أكثر مما يعطيه داخل الصالة خاصة عندما يكون هذا الفريق ثانوى.

أن وظيفة الكابتن مرة أخرى داخل وخارج الملعب أو فى داخل الجمينزيوم أن يكون مسئولاً عن برتوكول الفريق والتصرف الداخلى خلال المباراة الرسمية عن عليه أن يقدم أعضاء الفريق بكل احترام واعتزاز، كذا خلال المقابلات والمؤتمرات... الخ.

وبالإضافة لما سبق بعالية عن الوظائف المنشورة لرئيس. لكابتن الفريق فإن كابتن الفريق يجب أن يفيد لا يستفيد.

ثالثاً : واجبات ومسئوليات رئيس الفريق :

بعض التعرض لمجموعة الاعتبارات التى تدخل ضمن دور كابتن الفريق فإنه من المناسب هنا أن نذكر عدد من الواجبات أو المسئوليات التى يجب أن تدخل ضمن وضعه أو مركزه بين افراد الفريق، فمثلاً :

١ - كابتن الفريق يجب أن يكون متأكداً بإن هناك تدقيق دائم فى المعلومات التى بين اللاعبين واصطاف المدربين ولإنجاز هذا يجب على كابتن الفريق مثلاً أن يدقق فيما يختص بمقابلات الفريق المعلن عنها والمعلقة من قبل كابتن الفريق كذا فى المناقشات الفردية خلال التدريب أو خلال التسوق فى السوق أو فى النزهه أو فى الأكل أو النوم فى حال سفريات الفريق... الخ.

٢ - كما يجب أن تكون هناك وبصفة دورية اجتماعات بين كل من كابتن الفريق والمدرب فمثلاً عليهما أن يتقابلا لبحث كثيراً من الترتيبات من خلال قواعد نظام معين قد وضعه الجهاز لمناقشة خطط الاصطاف كذا المناقشات. التى تتعلق بوضع لاعب معين.. الخ.

٣ - كما تدخل فى واجبات ومسئوليات كابتن الفريق محاولته فى أن يعطى مثالا يحتذى به اللاعبون الآخرون وأن يعبر عن رأى اصطاف المدربين الخاص بالفريق ايضاً يعطى نموذج لسلوك حيث يجب أن يكون مثالا إيجابياً فمثلا احترام المواعيد والوصول مبكراً فى ميعاد التدريب أو انشطة أخرى للفريق وفى مثل هذه السلوكيات على المدرب أن يشير لها دائما كجهد أثناء التدريب.

٤ - ايضاً على رئيس الفريق أن يقود الاحماء «التسخين» فى أول تدريب مشجعا الغير لأن يبدوا الموسم قبلهم بهمه وجهد وخلال موسم التدريب عليه أن يساعد اللاعبين الجدد صغار السن كذلك اللاعبين الجدد المنضميين للفريق.

٥ - يجب أن يهيئ الكابتن الجو «المحيط» الخاص بالثقة بالنفس والثقة فى الفريق، فالفريق لا يتبع الشخص الخائف من مركزه. كما أن رئيس الفريق مسئولا أولا وأخيراً عن سلوك اللاعبين، على كل حال يعتبر مركز كابتن الفريق فى السنة الأولى له فى التدريب أمر هام حيث يستطيع أن يساعد اصطاف المدربين نحو تحقيق بعض الواجبات.

٦- أيضاً على جميع اللاعبين الجدد أن يتشكلوا بواسطة كابتن الفريق وكذلك العمل على ابراز السلوك المناسب سواء فى التدريب أو المباراة.. الخ فى حين اللاعبون كبار السن من الممكن أن يشار لهم عن حركاتهم التى يجب أن تنفذ لصالح الفريق سواء كان ذلك فى المباراة أو التدريب.

٧ - أثناء السفر يجب على كابتن الفريق أن يكون معه بيان أو كشف بأوقات الأنشطة وكذا أرقام الحجرات المختارة لذا نعتبر معاونة اللاعبين أهم الأعمال لرئيس الفريق خاصة أثناء السفر بمعنى أن هناك بعض اللاعبين غير متشوقين لهذه الرحلة أو لاعبان لا يعتبران أنهما منسجما معاً بصورة جيدة. فعلى رئيس الفريق أن يخلق الموقف أو الظروف الذى يجعل مثل هؤلاء يندمجان من خلال لعبة طريفة أو حركات.. الخ كما أن هناك عدد من الواجبات الأخرى لكابتن الفريق تظهر على السطح قبل وبعد وخلال المباراة. ولتوضيح ذلك نسوق واجبات رئيس فريق الكرة الطائرة.

قبل المباراة :

١ - عليه أن يقرر عند اداء القرعة هل يختار الملعب أم الكرة، رغم أن هذه الأمور متفق عليها مسبقاً مع المدرب ولكنه مسئول عن تنفيذها.

٢ - رئيس الفريق عليه مقابلة الحكم.

٣ - مقابلة كابتن الفريق المعاكس أو المضاد بالنسبة للمباريات الدولية ومصافحته.

٤ - يجب أن يقع على ورقة التسجيل قبل بدء المباراة.

٥ - يقود الفريق داخل الملعب من خلال التوجيهات التى اوصى بها المدرب سواء فى حجرة الملابس أو خلال الوقت المستقطع.

اثناء المباراة :

١ - بمجرد بدء المباراة على رئيس الفريق أن يجد مخرجاً لبعض المواقف التى تظهر أو تنشأ. أثناء المباراة أو حسب مجريات المباراة بصفة عامة.

٢ - أن يكون هو حلقة وصل للاجابة على التساؤلات التى تتم بواسطة اللاعبين

الدوليين للحكم.

٣ – يجب على الكابتن أن يكون متأكداً من أن جميع لاعبيه متفاهمين لجميع الكلمات أو الافعال أو الاشارات التى تتم بواسطة اللاعبين الدوليين التى وضحت اسلوب أو طريقة اللعب أثناء بعض المواقف وكذا اشارات التحكم القانونية.

٤ – لا يحق له الاعتراض على الاشارات والتى احتسبت عليهم حتى لو كان هناك بعض الشك فى تفكير الفريق، وحتى لا يظهر بمظهر لا يليق بمكانته.

٥ – عند الاستفسار يجب على رئيس الفريق أن يستفسر من الحكم بعناية أو بطريقة مقنعة أو مهذبة وهذا يتطلب أن يكون كابتن الفريق على دراية بقواعد قوانين اللعبة.

بعد المباراة :

١ – يجب أن يقود كابتن الفريق فريقه لمصافحة ايدى الفريق المضاد أو المنافس.

٢ – ثم يصافح بعد ذلك الحكام، أن شكر القانونيين «الحكام» أمر هام حيث ربما أن يقوم فريقك بمقابلة هؤلاء الحكام فيما بعد فى لقاءات أو مبارايات أخرى.

٣ – يثنى على اللاعبين الذى أجادوا ويحس البعض الأخر على بذل جهد أكثر المباراة القادمة.

رابعاً : اختيار رئيس الفريق :

عند اختيار كابتن الفريق نحن نرى أنه يجب أن يكون لديه بعض من الخصائص أو السمات التى تميزه عن اللاعب العادى، وسوف نشير هنا الى بعض السمات أو الخصائص التى يجب أن تتوفر فى رئيس الفريق :

١ – النشاط والحيويه فى معظم الأحيان.

٢ – واضح لديه درجة من الحنان العاطفى.

٣ – يتمتع بالقدرات الرياضية المختلفة (فنية - بدنية - مهارية خططية).

٤ – له القدرة على الاطلاع من خلال الكتب والمراجع التى تناولت القيادة والقيادات وكذا السمات أو الخصائص المرتبطة وهنا سوف نتناول بالشرح والتفصيل بعض من هذه الخصائص بشيئ من التفصيل بما يتناسب ووضع أو مركز رئيس الفريق.

الخصائص أو السمات المرتبطة برئيس الفريق :

● **النضج :** يأتى النضج من خلال التجربة والشخص الرياضى عادة ما نجده مختلف تماما عن الشخص العادى وهذا مرجعه أن الرياضة اكسبته صفات اثرت

بالتالى على تفكيره ونضجه، وهذا كثيرا ما نسمعه بأن هذا اللاعب ذو خبرة تعبير للخبرة ولهذا السبب سوف يكون الكابتن أحد اللاعبين كبار السن فى الفريق.

- **الذكاء:** رئيس الفريق الذكى هو ذلك الشخص الذى يكون قادراً على التفاعل مع الواجبات الخاصة برئاسة الفريق الفعالة المبتكرة والخلاقة، ويجب ألا يكون الذكاء مرتبط بدرجات التحصيل الدراسى لكن يجب أن يؤخذ فى الاعتبار بجانب المحصلة الرياضية لمختلف المواقف.
- **القدرة:** القدرة فى أن يكون واضحاً فى استعداده النفسى وتأثيره وهذه من الأشياء الضرورية لرئيس الفريق، حيث هو حلقة الوصل بين اصطاف المدربين واللاعبين فيحدث تفاعل ديناميكى (مثال) ذلك له القدرة على اقناع اكبر عدد من اللاعبين مستعيناً بالحجة المقنعة من خلال استخدام اسلوب سلس ،مع هذه الخصائص يمكن أن تضاف اليها مجموعة الواجبات التالية ايضا.

واجبات رئيس الفريق:

تمثل الواجبات التالية الخاصة برئيس الفريق والتى اشار اليها كثيرون من المدربين والتى منها :

١ – أن يكون حر التفكير أمام جميع المواقف العامة والمواقف الطارئة بخاصة.

٢ – جرئ فى اتخاذ القرارات دون تردد أو ميوع.

٣ – أن يكون اجتماعياً أو انبساطياً وعليه فالشخص الذى يكون خائفاً من التجارب لا يكون عادة ملائماً لشغل وظيفة رئيس الفريق ايضاً.

٤ – ويجب أن يتمتع رئيس الفريق بانسيابية ملائمة عند اعطاء الأوامر وتكون تعليماته مناسبة تجاه افكار الآخرين من خلال وضعه ومركزه القيادى.

٥ – أن يكون لديه القدرة على ابداء وتقديم المشكلة.

أ – بمعنى أن يكون متحدثا ليق لدية القدرة على العرض وابداء الرأى.

ب – لدية القدرة فى البدء فى فهم مشاعر وافكار الاخرين.

جـ – يكون شخص حنون.

د – فان هذه الاشياء تسمح لرئيس الفريق بمناقشة العواطف أو الاتصالات بعين الاعتبار.

هـ – يؤيد المساعدة للاعبين صغار السن الذين يكونون مكتئبين، ولوفهم المدرب كيف ولماذا يشعر اللاعب بالاكتئاب أو الحزن لسهلت مهمته.

وبعد أن قدمنا كل ما يتعلق بكابتن الفريق دوره، واجباته ؟ ومسئولياته، أو النوعية التى يجب أن يكون عليها من خصائص أو سمات الشخصية فنحن نعتقد أن الاختيار المتعلق برئيس الفريق يجب أن يتم بواسطة اصطاف المدربين حيث أن كابتن الفريق يشكل مركز خطير جداً على نجاح الفريق وعلى المدرب العام أن يترك فرصة التصويت فى الاختيار لدى المدربين المساعدين بواسطة المدربين وربما يسأل المدرب فى محاولة أن يختار أحسن وافضل لاعب. ولكن القرار النهائى يجب أن يترك للمدربين أو الجهاز التدريبى وبمجرد ما يتم اختيار كابتن الفريق وتقبله من اللاعبين يجب على اصطاف المدربين أن يعلمه كل شيئ من مركزه كرئيس فريق. وهناك طريقة واحدة للتعليم تكون من خلال مناقشاته مع المدرب وكذا اصطاف المدربين ويجب أن يحددوا لماذا تم اختيار هذا الكابتن وايضاً ربما يمكن للاعبين أن يوضحوا حاجتهم ورغباتهم بالنسبة لكابتن الفريق.

وهنا طريقة أخرى لتعليم كل ما يتعلق بمركز وواجبات رئيس الفريق وهى الطريقة العملية وذلك من خلال الفترة الأولى لمستوى التعليم :

١ – اعطائه الواجبات أو المسئوليات والتدريب عليها تحت اشراف اصطاف المدربين والمدربين المساعدين.

٢ – يعلم كيف ينفذ هذه الواجبات ويحقق النتائج والا يكون ذلك مرة واحدة.

٣ – يجب على كبير المدربين ومساعديه أن يساندوا كابتن الفريق عند تعليمه كل شيئ متعلق بمركزه.

٤ – أن من يشغل المركز الخاص بالقيادة سوف يتعلم باستمرار التكتيك السليم الذى سوف يجعله أو يجعلها أفضل رئيس للفريق.

خامساً : رئيس الفريق المبتدئ :

بالنسبة لرئيس الفريق المبتدئ فإن الواجبات الخاصة برئاسة الفريق تحتم عليه أن يتواجد داخل اللعب وبصفة مستمرة كما أن المركز ايضا الخاص برئيس الفريق يحتم عليه أن يكون على قدرة رياضية عالية فمثلاً من الصعب عى رئيس الفريق أن يعطى مثالاً لاحدى الحركات أو المهارات ولا تكون هذه الحركة أو الحركات جيدة، أن هذا النقص فى بعض النواحى الرياضية لسوف يقلل من استحاله الترشيح الخاص به كرئيس الفريق.

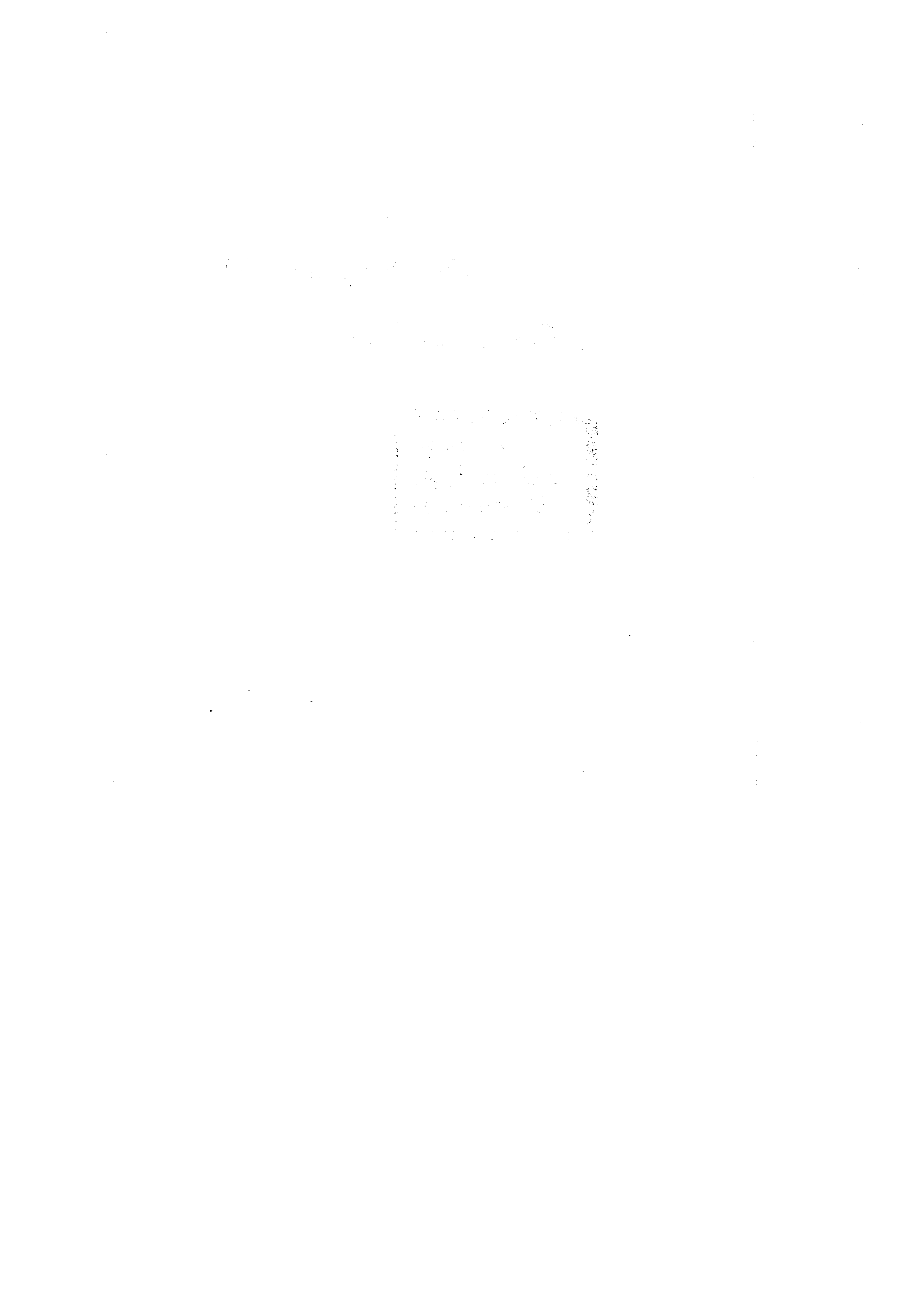
الملخص :

* المركز الخاص برئيس الفريق أو بكابتن الفريق ما هو إلا مظهراً وهيئة، عمله أساساً يتسم بالديناميكية.
* كابتن الفريق من الممكن أن يكون ذو منفعة عظيمة لفريقة فهو حلقه الوصل بين (اصطاف المدربين) واللاعبين.
* لو تعين الشخص لشغل هذه الوظيفة وتعلم هذه الأدوار (دور الكابتن) والواجبات والمسئوليات الخاصة بكابتن الفريق.. فإن ذلك ينعكس على الفريق ككل.
* رئيس الفريق اليوم احتمال أن يكون مدرب الغد.
* لابد أن يعتقد الجميع أن مركز رئيس الفريق (كابتن) مركز مرموق يجب على الجميع العمل بجهد ليصلوا اليه.
* إن من وصل إلى هذا المركز هو شخص جدير بالاحترام لأنه اعطى الكثير طوال حياته الرياضية دون أن ينتظر المقابل.
* المقابل عن هذه الشخصية هى نظرات اعجاب واستحسان ولمحات اشارة يحاول أن ينتزعها كل من يشغل هذا المركز.

١٦ الفصل السادس عشر

موسم تدريبى وقصص كفاح

- موسم التدريب.
- فريق نيشيبوا للآنسات.
- إفعلى ما هو مستحيل.



موسم التدريب
Sessions Pratice

موسم التدريب هو تلك الفترة التى تحتوى فى طياتها الخطة التدريبية، والتى يبدأ فيها المدرب فى إعداد فريقه، وهى تختلف من مدرب إلى آخر حسب قدرات لاعبيه، كذلك حسب إختلاف البطولة، والمرحلة السنية، فمثلاً الموسم التدريبى للناشئين يختلف عن الموسم التدريبى للمتقدمين، يختلف عن موسم الفرق العالية، وفى هذا المجال لا نستطيع إلا أن نقول أنه على المدرب. والفريق معاً أن يقرروا فى ضوء أهدافهم وطموحاتهم وتطلعاتهم كيف يكون الموسم القادم.

لكن هذا لا يمنع أن بعض الفرق تنظر إلى الموسم التدريبى نظرة سطحية، وذلك حسب أهدافه، فأكيد أن الموسم التدريبى سوف لا يتصف بالجدية، فمثلاً أحد الفرق تنظر إلى موسم التدريب كتسلية أو كناحية ترويحية، فربما مثل هذه الفرق عليها أن تتزاحم أو تتسابق بدرجة محدودة مستمتعين بذلك مقتنعين بذلك المستوى المنخفض فى الممارسة ويكتفى مع مثل هذه الفرق التدريب لمرة واحدة أسبوعيا.

بينما هناك الفريق الذى يطمع لأن يصبح البطل القومى لأحد البطولات القومية لابد وأن يتدرب يومياً. وعلى أفراد فريقه أن يعرفوا حقيقة هامة وهى أنهم إذ لم يتمتعوا ذهنيا وبدنياً، تكتيكياً، سوف لا يصبحون أفضل الفرق ولا أرفع منزلة، وبالتالى لا يستطيعون السيطرة أو المزاحمة على المنافسة.

إن أحسن وأفضل مثال لجدوال موسم تدريبى، هو جداول تدريب الطاقة *enrgetic practice* التى قد وصفت بواسطة أحد هواة التدريب الذى يدعى هيرومى ماتسيوديرا *heromi Dayia Matshou* وإليك قصة هذا المدرب وفريقه رغم تاريخها البعيد فهى تبين لنا أهمية موسم التدريب حتى لو كان لأحد الفرق الغير معروفة. فهذا المدرب الذى يدعى هيرو، حاول فى المقام الأول أن يتمسك ويحافظ على ساعات.

العمل الوظيفى المنظم بجانب ساعات تدريب الكرة الطائرة لأفراد فريقه والتى برهنت وطبقت عام ١٩٦٤ على فريقة الأولمبى للسيدات فى اليابان فى ذلك الوقت كان أى فريق يتكون من مجموعة من الموظفين، الممارسين للكرة الطائرة بهدف شغل الفراغ أو تجديد النشاط أما بالنسبة لهذا الفريق الخاص للسيدات والذى كان أفراده يعملون فى شركة تسمى نيشيبو *Nichibo* وكان يقوم بتدريبهم ولفترة طويلة ذلك المدرب الذى يدعى هيرومى ماتسيواديرا *Hirrouomi Daimatsu* هذا الفريق

كان حريصاً ودقيقاً على ساعات العمل الوظيفي والتى تبدأ من الساعة ٨,٠ صباحا وحتى الساعة ٤,٣٠ مساء وكان هذا الفريق يتدرب فقط بعد إنتهاء يوم العمل الكامل.

وبمجرد قرب ميعاد البطولة القوية، والتى كانت تتكون من مجموعة من الفرق القوية والتى بينها الفريق الروسى للسيدات المحترفات فى الكرة الطائرة، قام هذا المدرب هيرو داياما ماتسو بحسم الموسم التدريبى الذى إتسم بالقسوة والعنف من خلال وضع جدول مشروع التدريب مع الإستعانة بمجموعة من الرياضيين واللاعبين الهواة للمساعدة ولإنتمائة أطلق على هذا الفريق إسم الشركة التى كانت يعملون بها حيث سمى فريقه نيشبو للبنات *Nichibo Girls*.

وكان جدول تدريبهم على النحو التالى يومياً.

فريق نيشيبوا للآنسات (البنات)
Nichibo Girls team

الساعة	البرنامج
٨ ص	يبدأ العمل اليومى بالشركة
٤,٣٠	ينتهى العمل اليومى
٥,	بداية التدريب
٦,٣٠م	وجبة (*Snack*) خفيفة
٦,٤٠ م	يبدأ المران
١١, م	ينتهى التدريب
٢,	بعد منتصف الليل النوم

ويصف المدرب اليابانى دايا ماتشوا طريقته بأنها كانت تحوى فى طياتها مجموعة من الكلمات ذات المعنى الكبير الذى يوجد الدافع أو الباعث مع الشعور بالمسئولية فمثلاً يقول لهم :

- سوف نعمل ما هو مستحيل ومطلوب منا.
- سوف نتحمل التدريب الشاق والنوم (٥) ساعات فقط لنفوز ببطولة العالم.
- وعندما كنت الاحظ أن لعبهم ناقص شئ ما وغير كاف كنت أحاول معهم مرات ومرات وأعمل على رفع الحالة التدريبية وتعويض هذا النقص.
- على أى حال لندع هذا يحدث كثيراً وقد تغلبت عليه تماماً، حتى استطاعوا أن يلعبوا بطريقة مقنعة وكافية تماماً.
- هذه كانت طريقتى فى التدريب لدرجة أن العنف والصراحة كان هو الشكل المميز لتدريبى - لدرجة إننى كنت أغمض عينى وأبكى وأقول فى قرارة نفس (هل تعتقد إنك فى إستطاعتك أن تقهر ذلك الفريق الروسى المحترف وفى حالتنا هذه الغليظة غير متقنه.
- وفى أحيان كثيرة كنا نتدرب حتى تسطع شمس الشروق (بمعنى آخر أنه فى بعض الحالات كان يستمر التدريب حتى طلوع الفجر - وكان الوقت متأخرا.
- وفى مثل هذه الحالات (حالات التأخير) كانت هؤلاء الفتيات لا يعقلن أو يستوعبن ما أطلبه منهن بما فى ذلك كابتن الفريق وتدعى الأنسة كاساى *Miss Kasai*، هذا لا يمنع أن بعض منهن كان يعترض بقولهن، مدربى هل تعتقد فى إستطاعتك عمل مثل هذا الشيئ ؟ (يقصدون الفوز طبعاً) ويطالبن بالتمهل أو تخفيف من جهد هذا التدريب.
- هذه الآلام التى إعترضنا وظهرت فى ذلك الوقت لا تصبح شئ يذكر إذا ما حصل (الفوز) وكنت أرفض عذابها (يقصد كابتن الفريق) والام فريقها وأقول لها.

إفعلى ما هو مستحيل
Do what is impossibl

ويأتى اليوم الموعود لإثبات الوجود رأيت من الفتيات وهم يلعبن ويجيدون ويصرخن ويهللن لدرجة أنى حسبت أن هؤلاء الفتيات ليس هن اللاتى كنت أقوم بتدريبهم فقد ظهرن فى صورة أكثر قسوة وأشد شراسة من التدريب وحصل ما كنت أومن به فى قرارة نفسى وفزنا على ذلك المدرب الأبيض الروسى وحققنا مفاجأة لا يستهان بها.

مثل هذه القصة رغم تاريخها البعيد تبين لنا العديد من الأشياء مثل كيف يكون موسم تدريب لأحد فرق القمة، طموحات هذا الفريق، مقدار العمل والجهد الذى بذلوه، ما عانوه طوال فترة إعدادهم، العبارات التى دفعتهم إلى النجاح، هذا ما حصل منذ أمد بعيد فى تاريخ الكرة الطائرة فما بالك بما يحدث الآن وهناك العديد من قصص الكفاح لا يسع المجال لذكرها، لكنها تدل جميعها على مدى الإصرارالذى يبذل فى سبيل حب هذه الطائرة.

وإليك قصة أخرى لأحد الفرق اليابانية التى حازت على المركز الأول وحصلت على الميدالية الذهبية ـ فبرغم من قدم هذه القصة أيضا عام (١٩٧٢) وبمرور أكثر من عشرين سنة إلا أنها توضح مقدار العزم والتصميم الذى كان موجود لدى أهم المدربين فى تلك الفترة التى كانت تمثل العصر الذهبى لاولمبياد الكرة الطائرة والبطولات العالمية، وحتى يمكننا الاستفادة من هذه الخبرات ونحذو حذوها إذا تعرضنا لموقف مشابه، وإن لم يكن هناك تاريخ فلا يوجد حاضر ولا داعى أن نفكر فى المستقبل.

فيقول مدرب هذا الفريق (المنتخب القومى اليابانى للرجال السيد ياسوتاك ماتسوديرا *Yosotaka Matisudira* بأنه فى صيف عام ١٩٦١ عهد إليه بأن يكون على رأس الفريق القومى للرجال المسافر إلى أوروبا الشرقية، وقد تضمنت هذه البعثة العدد الكبير من اللاعبين والإداريين والمساعدين.. الخ مما يعطى إنطباعاً على أن هذا الفريق يأخذ الأمور بمأخذ الجد وفى نيته تحقيق شيئ هام ـ وكانت هذه المرة الأولى لمثل هذا الإحتكاك.

وبدأت المباراءيات وهزيمة تلو هزيمة فأصبح الفريق يمنى بهزيمة فى كل مباراة يدخلها وأصبح عدد المباريات التى إنهزم فيها هزيمة ساحقة هى ٢٢ مباراة تمثل المجموع الكلى للمباريات.

أصابنا جميعاً الذهول وخاصة أن الفرق الأخرى التى كان الفريق اليابانى يتبارى معها لم تكن هى الفرق القومية لبلدان أوروبا لكنها تمثل مجموعة من الأندية المتفرقة فى دول شرق أوروبا ذات المراكز المتقدمة فقط. التى لا نكاد نسمع عنها فى بطولات الكرة الطائرة، عموما فقد رجعنا الى اليابان ونحن نضع فى الاعتبار أن الكرة الطائرة اليابانية تنذر بمستقبل مظلم للغاية.

خلوت إلى نفس، والكلام مازال على لسان المدرب اليابانى ماتسيوديرا محاولاً جمع شتات فكرى وحصر ذهنى فى التعرف على الأسباب المختلفة التى أدت إلى حدوث مثل هذه الهزائم بالشكل الذى يظهرها على إنها فاجعة حلم مزعج لليابانين لا يستعطيوا أن يستيقظوامنه بسهولة ولكن الملفت للنظر هنا حين بدأت أن أقارن بين اسلوب لعب الكرة الطائرة الأوربية والأسيوية، فقد أظهرت هذه المفارقات إختلافات واضحة بين أسلوب لعب القارتين.

وقد عقدنا العزم على ضرورة إجراء التحريات، والتحليلات، والدراسات المختلفة للأنظمة الإجتماعية والاقتصادية والأساليب الرياضية عامة وأساليب التدريب فى الكرة الطائرة خاصة وعموما فقد أدت هذه التحريات مهمتها على الوجه الأكمل عندما قمنا ببحث ودراسة الاختلافات بين الكرة الطائرة الأسيوية والأوربية.

أيضاً أعطتنا تلك التحليلات المختلفة للنواحى الفنية والبدنية، أين نحن من هذه الجواب، وعرفت ما نفتقده من النواحى الفنية والبدنية ـ وقد شملت أيضاً هذه الدراسات الأنظمة الإجتماعية حتى الناحية المرتبطة بشعبية اللعبة فى البلد وعلاقتها بالالعاب الجماعية الأخرى ثم قارنا حاضرنا ومستقبلنا بالنسبة لهذه البلدان المتقدمة وعقدنا العزم على التجديد للوصول بالكرة الطائرة إلى مستقبل أفضل.

وبعد تحليل تلك الدراسات استسلمنا لواقع، هو أنه لن نستطيع أبدا هزيمة مثل تلك الفرق الأوربية بالطريقة المعلومة التى كنا نلعب بها فى ذلك الوقت والتى تعتمد على مجموعة من المهارات صحيح إنها قد تكون على مستوى عالى من الاداء، مع استراتيجيات لعب مختلفة، ولكن ما الفائدة ونحن نفتقد خبرات اللقاءات والمنافسات الدولية هذا بالإضافة إلى أن موقعنا الجغرافى والخصائص البدنية اليابانية التى يتمتع هبا اللاعبون اليابنيون تبدو متواضعة للغاية وتعوق فوز اليابان.

وفي عام ١٩٦٥ أحسست إننى مدرب فاشل وتولد لدى شعور بعدم الثقة سواء فى نفسى أو فيما أقوم به من أعمال فنية وأقصد بذلك برنامجى التدريبى وسألت نفسى هل أقف مكتوفى الأيدى، أم أقف موقف المشاهد، وأنتابنى شعور بالإحباط أنقلب فجأة إلى شعور بالغيرة والتضحية تترجم إلى رسم وتخطيط كروكى وواقعى لخطة مقترحة مدتها ثمانى سنوات أطلقت عليها (ثمانى أعوام لتحقيق النصر).

وأتخذت الإجراءات الفنية والإدارية نحو وضعها فى حالة تطبيق فعلى وواقعى ومرت ست سنوات من التجارب والتحليل والتطبيق والمعالجة إلى أن وصلت إلى العام السابع من خطتى وهو عام ١٩٧١ ولكن فى هذا العام شعرت بإرتياح خاص، فقد تميزت خطتى بالواقعية حيث كان الواقع هو إنجاز لخطتى، فقد مارس فريقى وتعلم جيداً أسلوب الهجوم باستخدام التركيبات المختلفة، وقد أداها على الوجه الأكمل بجوار الشبكة وأجاد فريقى استخدام اسلوب حرب العصابات *(Qurilla)* كما أجاد استخدام نظام الهجوم السريع المركب *Quick attack combination* من *(A)* وكذا *(C)*.

وبعد أن وصلت الى المرحلة التالية من الخطة اسمحوا لى أن أشير إلى بعض من بنود النقاط الأساسية لهذه الخطة والتى حققت واقع مشهود له.

١ – يجب ألا تبنى أى خطة إلا من خلال التعرف على الاعتبارات المختلفة والمستنتجة من المقارنة.
٢ – فإن مثل هذه المقارنات تمثل المرشد لتحقيق هذه الخطة.
٣ – إعطاء أهمية كبيرة لتطوير اللياقه البدنية للاعبين.
٤ – مراعاة أسس إنتقاء اللاعبين اليابانيين من مختلف البلدان اليابانية مع التركيز على أحسن النوعيات.
٥ – نمو وتطور الخطط وجعلها مناسبة لقدرات ومواصفات اللاعبين اليابنيين.
٦ – إستحداث طرق جديدة للعب لم تكن موجودة ومجهولة بالنسبة للكرة الطائرة.
٧ – مفاجئة هذه الأوساط الأوربية بطرق اللعب الجديدة.
٨ – العمل بكل جد وإجتهاد على إنجاز ٧٠٪ من الخطة حتى دورة المكسيك.
٩ –إنجاز الـ ٣٠٪ الباقية فى السنوات الأربع القادمة للتحضير لدورة ميونخ والتى تعتبر أهم جزء فى هذه الخطة.

ويقول المدرب اليابانى ماتسيو ديرا (بأننى كنت دائما أحلل قوة الهجوم لكلا الفريقين فريقى والفريق المقابل الأوربى) مستنداً على مقدار ما يتمتع به كلا الفريقين من مستوى اللياقة البدنية - الخطط الفنية - درجة الخبرة - مستوى تفكيره الذهنى - روح الفريق التى يتمتع بها - القيادة ... كل ذلك بهدف بناء خطة إستراتيجية خاصة أناور بها تعتمد على تغيير الهجوم أثناء الأداء.

وكان هناك واقع آخر سوف أصارحكم به، يتمثل فى أن القوة البدنية لمعظم السكان اليابانيين كانت تمثل عائق كبير لتقدم اللعبة لا سيما فى المباريات الدولية. وكان على إيجاد الحل، وتوصلت إليه من خلال إنتقاء اللاعبين الذين يتميزون بطول القامة مع قوة البنية، ومسطح جسمى حجمى كبير، وعند إقتناع هؤلاء اللاعبين لأهمية الدور القادمين عليه واستسلم هؤلاء لتدريب بدنى مكثف وجهد شاق وإستحوذ هذا العمل على جزء هام من خطة الـ (٨) ثمانى سنوات.

وفى سنة ١٩٧٢ تحقق الحلم وفازت اليابان بذهبية ميونخ مما أكد نجاح خطة الثمانى سنوات - تحقق حلم كبير بعد تدريب شاق لأكثر من (٥) ساعات تدريبية يومية، مع لعب العديد من المباريات مع مشاركة إيجابية فى المنافسات الخارجية خصوصاً مع دول أوربا، وصورة تتضح شيئ بشيئ صعوداً من المركز الخامس لبطولة ١٩٦٢ إلى المركز الثانى لبطولة ١٩٦٨ إلى المركز الأول وتحقيق ذهبية ميونخ.

وهذا يؤكد حقيقة هامة أن كل تخطيط واقعى يؤدى إلى النجاح المتزايد ويشير إليك المدرب اليابانى ماتسيوديرا إلى بعض النقاط الهامة التى يجب عليك كمدرب كرة طائرة ناجح أن تتخذها عند تقيمك للفريق، وتتمثل هذه النقاط فى :

١ - التعرف على مستوى اللياقة البدنية.
٢ - دراسة الخطط والنواحى الفنية المرتبطة.
- بالاستراتيجية.
- المهارات الفردية.
- القدرة على المناورة.
٣ - مستوى الخبرة ومتمثل فى مدى ممارسة اللعبة محلياً - دولياً.
٤ - القدرة الذهنية المتمثلة فى :
- درجة ثبات أداء اللاعب واستقراره لمدة طويلة.
- سرعة رد فعله تجاه العديد من المواقف.

٥ – روح الفريق وتتمثل فى :
- مشاركة اللاعب.
- مدى تحقيقه للأهداف الموضوعة.
- شعوره بأهمية ومتطلبات المسابقات والمباريات.

٦ – القيادة وتتمثل فى :
- شخصية المدرب.
- مدى طاعة اللاعبين له.
- مدى قابلية اللاعبين على تدريباته.

١٧ الفصل السابع عشر

مدرب الكرة الطائرة والطب الرياضى والتغذية والاصابات

Volleyball coach sport medecine, nutrition and injurious

- مدرب الكرة الطائرة والطبيب.
- المدرب والتصرف الصحى والمباراة.
- مدرب الكرة الطائرة واصابات الملاعب.
- نبذه عن الطب الرياضى.
- الطب الرياضى والتدريب الرياضى الحديث.
- الطب الطبيعى.
- إصابات الملاعب.
- مدرب الكرة والتشريح الوصفى.
- مدرب الكرة الطائرة والتغذية.
- مدرب الكرة الطائرة والمشاكل والقضايا. (العقاقير. المنشطات).

مدرب الكرة الطائرة والطبيب

تحدد العلاقة بين المدرب والطبيب المعالج بمقدار الإحترام المتبادل الذى يتمتع به كل منهما تجاه الأخر، فالطبيب الرياضى هو تلك الشخصية الفريدة التى تعمل على تهيئة الجو النفسى والوظيفى للاعب.

فمما لاشك فيه أن الإصابة تشكل أمر مروعا غاية فى الصعوبة فى حياة اللاعب الرياضية فهى تؤثر فى نفسية اللاعب تأثير بالغ السوء، خاصة إذا كان هذا اللاعب من اللاعبين ذو المكانة الخاصة أو المنزلة الرفيعة بين أفراد الفريق، وطبعا فإن قدر هذه الاصابة لا يستطيع أى منا أن يمنعه.

لزم هذا الأمر أن يتواجد بيننا من يستطيع أن يزيل هذا التأثير البالغ السوء، لذا تواجد طبيب الطب الرياضى يعاونه فى تلك المهمة أخصائى العلاج الطبيعى.

فالطبيب وبما يتمتع به من علم ومعرفة فى مجال تخصصه يجب أن يضعها جميعها لخدمة الرياضى ولا يستطيع الطبيب المعالج أن يقوم بالمهمة العلاجية منفردا فمثلا لا يستطيع أن يزيل هذا التأثير النفسى السيئ الناتج عن الإصابة، كما لا يستطيع أن يتفهم طبيعة اللعبة ومتطلباتها، ولا يعرف الأسباب الفنية الأدائية التى أدت إلى حدوث الإصابة، وأخيرا ربما لا يستطيع أن يخبر اللاعب عن مدى خطورة الإصابة، لذا فقد يتطلب الأمر أن يكون هناك من يقوم بهذه المهمة يشارك فيها بصورة فعالة.

إن طبيعة تلك الشخصيات والسلوكيات المختلفة للاعبين والمدرب وما يتمتع به كلاهما من خصائص فنية وشخصية وإجتماعية وعلمية محددة فى هذه الناحية العلاجية، بالذات تتطلب منهما اللجوء إلى الطبيب المعالج فهم مهما بلغوا لا يملكون القدر الكافى من تلك المعارف التى يتمتع بها الطبيب وبالتالى فلا يستطيع المدرب مثلا أن يتولى علاج اللاعب بنفسه، كما لا يستطيع مثلا أن يصف المدرب فترات الراحة وأشكال العلاج.. الخ من مثل هذه الأمور، لذا كان من الواجب أن ترتبط تلك الشخصيات معا إرتباطا وثيقا يعتمد على الحب والإحترام والتفاهم المتبادل من أجل مصلحة اللاعب.

وقد يتطلب ذلك الأمر أن يكون هناك بعض الواجبات، التى يجب أن يمليها كل على الآخر حتى لا تزعزع الثقة بينهما وتؤثر على العلاقة التى تجمعهما.

أ - فمثلا من الواجب على المدرب أن يراعى النقاط التالية :

– ينظر إلى الطبيب المعالج على إنه فرد أساسى له أهمية ضمن تشكيل الجهاز الفنى للفريق.
– أن يقنع نفسه بأن هذه الشخصية (الطبيب) يقع على عاتقه أمر غاية فى الصعوبة وأن مهمته ليست بالمهمة السهلة.
– أن يعمل على إبراز هذه الشخصية أمام لاعبيه بصورة مبهرة.
– أن يصارح الطبيب بظروف هذه الإصابة.
– أن يصارح الطبيب بظروف الإصابة السابقة إن وجدت.
– ألا يؤثر على قرار الطبيب خاصة إذا ما كان هذا القرار يتعلق بالبعد عن المباراايات - فترة راحة أطول - أو حتى التدخل الجراحى.
– أن ينقل صورة حية عن اللاعب المصاب ومدى إستجابته للعلاج.
– أن يعلم الطبيب المعالج بظروف هذا اللاعب وسلوكياته ومكانته فى الفريق.
– ألا يحاول أو يجادل أو يستعرض بمعلوماته الطبية لانها مهما زادت لديه من خلال خبراته ومعلوماته تمثل القدر القليل بالنسبة لمعلومات الطبيب.
– أن يحاول أن يستمع له والا يقاطعه إلا فى حدود اللياقة وأداب الحديث.
– ألا يقترح على الطبيب بعض الاقتراحات التى تسئ إلى صورته أمامه، فمثلا الإشارة إلى ضرورة إخفاء هذه الإصابة عن اللاعب - أو إدارة النادى - أو الإشارة إلى تعاطى العقاقير والمنشطات.. الخ.
– يجب أن يتفق مع الطبيب على كافة الأمور التى تتعلق بإصابة اللاعب وكيفية مصارحته بالإصابة ومدى سهولتها أو خطورتها.
– أن يعمل على تذليل الصعوبات الإدارية بالنادى لإتخاذ الإجراءات نحو علاج هذا اللاعب على حساب ناديه، إذا ما أستدعى الأمر ذلك.
– أن يشارك الطبيب فى توضيح الرأى للإدارة، فيما يتعلق بإبراز مدى خطورة هذه الإصابة على حياة اللاعب الرياضية.
– أن يوافق ويعضد رأى الطبيب أمام الإدارة فى طلباته التى تتعلق بمصلحة الفريق فى ضرورة تجهيز وحدة الطب الرياضى بالنادى وبيان مدى أهمية هذه الوحدة.

ب - بينما على الطبيب الواجبات التالية :

– أن يكون متمكنا من مجال تخصصه (الطب الرياضى).
– على دراية تامة بأحدث التطورات العلمية فى علاج الإصابات الرياضية.

- ألا يحاول أن يستعين بالألفاظ أو العبارات الأجنبية أمام من هم أقل منه خبرة.
- ألا يحاول أن يظهر هذه الإصابة على إنها أمر خطير وهى لا تستحق ذلك.
- ألا يحاول أن يوهم اللاعب والمدرب بمدى خطورة الإصابة ويؤثر فى نفسية المدرب واللاعب معا.
- ألا يحاول أن يظهر نفسه بأن معه عصا سحرية يستطيع بها أن يرفع الإصابة بين يوم وليله.
- يحاول أن يقلل من تأثير هذه الإصابة على معنوية المدرب خاصة إذا كان هذا اللاعب بالنسبة له ذو مكانة خاصة للفريق.
- أن يصارح المدرب أولا بمدى خطورة أو بساطة هذه الإصابة، وهل تستدعى الراحة لمدة أكثر من اللازم - هل يعود اللاعب بعدها غير متأثر - التدخل الجراحى.. الخ.
- أن يكون متفقا مع المدرب على طريقة إخطار اللاعب بمدى إصابته.
- أن يكون متفاهما للبرامج العلاجية التى يعطيها أخصائى العلاج الطبيعى.
- أن يكون متفاهما مع أخصائى العلاج الطبيعى ويشكل، معه ثنائيا رائعا.
- أن يكون مقدراً لطبيعة عمل المدرب ومقدار العبء النفسى الذى يقع عليه فى حالة إصابة اللاعب.
- ألا يحاول أن يشير من قريب أ من بعيد أن سبب هذه الإصابة مرجعة أسلوب أو طريقة المدرب.
- أن يستمع إلى المدرب بكل وعى عند شرحه لأسباب الإصابة.
- ألا يقلل من قدر المدرب أمام لاعبيه.
- أن يعمل على زيادة الدافع لدى اللاعب أو المدرب نحو الإقتناع بأسلوب العلاج.
- أن يسأل المدرب من حين لآخر عن إصابة اللاعب وعن آخر تطورات التى طرأت عليه، ومدى تحسنه فإن مثل هذا الشعور يعطى أهمية خاصة لمثل هذا المدرب.
- أن يحاول أن يشعر أخصائى العلاج الطبيعى بأهمية دوره فى الجهاز الفنى.
- أن يشارك فى المناسبات التى يقيمها الجهاز الفنى واللاعبين خاصة تلك التى تتعلق برجوع لاعب من إصابة أ و سفر آخر للعلاج أو زيارة لاعب مصاب.

جـ - وعلى اللاعب الرياضى الواجبات التالية :

- أن يكون مقتنعا أولا وأخيرا بذا الطبيب وكذا أخصائى العلاج الطبيعى.

- أن يكون صريحا مع الطبيب فيما يحس به من الآلام ومتعاونا معه عند الكشف.
- أن يخبر الطبيب بأنه سبق له الإصابة فى هذا المكان أم لا.
- أن يوضح للطبيب الملابسات التى أدت إلى هذه الإصابة.
- أن يخبر الطبيب بصراحة قلقه بشأن موافقته على العلاج الطبيعى أو موافقته على تعاطى العقاقير.
- أن يكون صريحا بشأن تعاطيه بعض العقاقير والمنشطات خلسة والتى تخفى هذه الآلام.
- ألا يقترح على الطبيب بعض من هذه العقاقير أو المنشطات التى تسيئ إلى صورته أمام الطبيب وتجعله يشك فيه.
- أن يكون فى نفسه وآلا يحاول نقل ما يقوله زملائه عن هذا الطبيب.
- إذا تطلب هذا الأمر فلابد أن ينتقى الألفاظ ويبين الأسباب التى دعتهم إلى مثل هذا القول بأسلوب لبق مؤدب.
- ألا يقارن إصابته باصابه شبيه له فى الفريق أو فى أحد الأندية.
- ألا يقارن بين طريقة هذا الطبيب وطبيب نادى أخر.
- ألا يقاطع الطبيب أثناء الكشف عليه.
- ألا يؤثر على قرار الطبيب خاصة فيما يتعلق بالبعد عن المباراليات لفترة.
- ألا يحاول أن يستميل عطف الطبيب نحو إخفاء الإصابة عن الجهاز.
- ألا ينقل إلى زملائه التفاصيل الدقيقة التى تتعلق بإصابته أو أسلوب الكشف عليه.. الخ إلى زملائه.

د - المدرب والتصرف الصحى فى المباراة :

إن المنافسة نقطة فى أعلى قمة بالنسبة للرياضى والتى ينظر من خلالها إلى نتائج إجادته التدريب، فهو ذلك الشخص الذى بذل الجهد والعرق طوال الموسم وخاض المعارك لكى يصل إلى هذه القمة ولكن للأسف فى الغالب تزيف هذه النتائج بسبب التصرف الغير صحى فى المنافسة والذى يبتعد عن القواعد العامة ليوم التدريب الاعتيادى، وكل ذلك من أجل الحصول على نتائج أحسن وقد يظن البعض أن هذا التزيف من الأمور الشخصية ليس للبعض دخل فيها، فلو فرض أن هذا الأمر صحيح لماذا إذن يتسم بالسرية أو السرية المطلقة. صحيح أن هذه الأمور التزيفية كان من الصعب إكتشفها فى وقت من الأوقات ولكن من التطور العلمى الهائل فى المجال الرياضى فنحن نستطيع إكتشافها حتى لو كان مضى عليها فترات أو أيام.

أنه من الفروض أن تؤدى المنافسة كما تدرب الرياضى - لماذا؟ الجواب هنا بسيط للغاية وينحصر فى أن الأجهزة العضلية قد تعودت على نظام عمل بيولوجى خاص، وفى حالة زيف هذه الحقائق تحدث الاضطرابات وتؤدى إلى نقص المستوى، ولهذا السبب يحذر البعض من تناول العقاقير والمنشطات الرياضية (*) لما تسببه من زيف للواقع الرياضى، كما يحذر البعض الآخر من ترك العادات اليومية السليمة وأسلوب الحياة اليومى الصحيح (نظام التغذية - وأوقات الراحة ... الخ واللجوء إلى بعض المعتقدات الخاطئة، فمثلا يعتقدون أنه بالنوم الكثير أو التغذية المبالغ فيها الخاصة باحتياجات الجسم مثل تناول كمية كبيرة من سكر العنب فى وقت التمرين والتدريب والتصرف على نفس النحو يوم المنافسة هو الأساس للمستوى الجيد.

إن العقاقير التى تستعمل فى التدريب والمنافسة يجب أن تكون عن طريق الطبيب فقط ويجب التحذير من سماع نصائح الجهلاء فمثلا مثال بسيط للغاية يوضح الجهل بعواقب هذه العقاقير، فقد يشير وينصح البعض بضرورة دهان رجلى راكبى الدرجات من أجل توسيع الشعيرات الجلدية أو من أجل الشعور بالدفء عند برودة الجو، مستخدمين فى ذلك العقاقير التى تخدم هذه الناحية، هنا الأمر الخطير، فإن هذا يؤدى فى نفس الوقت إلى منع عمل الأوعية الجلدية الطبيعية مما نتج عنه عبء مع الأوعية بسبب البرودة، ولهذا السبب يجب أن تكون العقاقير من الطبيب فقط وتحت إشرافه عند إستعمالها وبهذا الخصوص يحذر من - زاولة النشاط الرياضى عند حدوث اضطراب صحى والذى أحيانا يختفى هدفه عن طريق استعمال عقاقير طبية.

مدرب الكرة الطائرة وإصابات الملاعب وطرق الإسعاف الأولية :

وبعد أن وضحنا العلاقة بين كل من مدرب الكرة الطائرة والطبيب المعالج واللاعب أيضا كان من الواجب علينا أن نذكر فى ملخص بسيط المقصود بالطب الرياضى ذلك المصطلح الذى ظهر فى أواخر القرن العشرين، كما نتناول بعض الإصابات الرياضية التى يمكن أن نلاحظها فى ملاعب الكرة الطائرة وطرق الاسعافات الأولية لها مع الإشارة إلى بعض القرارات أو الدراسات التى تمت فى هذا المجال.

(*) أنظر المدرب والعقاقير أو المنشطات فى كتاب المدرب الرياضى وأسس العمل فى مهنة التدريب للمؤلف.

«نبذة عن الطب الرياضى»

يتراءى لنا جميعاً من هذا العنوان بأن الطب الرياضى هو أحد فروع الطب الذى يختص بكل ما يتعلق بالرياضة والرياضيين. وفى الحقيقة أن الطب الرياضى هو تعريف جديد لحقل من حقول الطب الحديثة الذى يتمثل فى المجهودات الطبية المبذولة (النظرية منها والعملية) فى تحليل ودراسة تأثير الحركة أو قلتها وكذا فى تحليل ودراسة تأثر التدريب أو عدمه وأيضا فى تحليل ودراسة تأثير مزاولة الرياضة أو عدمها على الأشخاص المصحين والمرضى ذو الأعمار المتساوية. ولنتائج هذه التحاليل أهمية خاصة فى مجالات الطب المختلفة الطب العلاجى - الطب التأهيلى بل وللرياضة نفسها.

إذن يتضح لنا من خلال هذا التعريف بأن :

١ - أن الطب الرياضى يختص بالرياضيين خاصة وبكل الناس عامة المصحين منهم والمرضى.

٢ - إن الطب الرياضى هو دراسة تأثير الحركة على الجنس البشرى والحركة هذه هى علم له علاقة وثيقة بعلوم (التشريح، الفسيولوجى، الفيزياء، الهندسة) أى أن الطب الرياضى هو العلم الذى يقوم على العلاقة التى تربط بين الحركة وأجهزة الجسم المختلفة.

٣ - إن الطب الرياضى هو العلم الذى يقوم على العلاقة التى تربط بين الحركة وأجهزة الجسم المختلفة (الجهاز الدورى - الجهاز التنفسى - الجهاز العصبى - الجهاز العظمى والعضلى).

* وهنا يتبين لنا أن الطب العادى هو الذى يعمل على تحسين حالة المريض لينقله من الحالة العادية (الطبيعية) أما الطب الرياضى فهو الذى يعمل على تحسين حالة الشخص السليم من الحالة العادية إلى أعلى مستوى من اللياقة والكفاءة البدنية الذى يؤهله من ممارسة رياضته المفضلة والاشتراك فى البطولات والحصول على أعلى المراكز المتقدمة.

الطب الرياضى والتدريب الرياضى الحديث

إن هناك علاقة وطيدة تربط بين الطب الرياضى والتدريب الحديث الذى لم ولن يرتقى بمعزل عن الطب الرياضى وخاصة فى العاب المضمار التى تحتاج إلى جهد وكفاءة عالية من اللياقة والصحية خاصة التى تحتاج الى سلامة جميع أجهزة الجسم المختلفة. لذلك نجد أنه لزاماً على المدرب الرياضى التعاون والتنسيق التام مع الطبيب أخصائى الطب الرياضى حتى يقوم عمله على أسس علمية صحيحة. وعليه أيضا عند بدء الموسم الرياضى أو فى فترة الإعداد أو فى فترة اختياره للناشئين الجدد أن يطلب من الطبيب أخصائى الطب الرياضى الآتى :

١ - إجراء الكشف الطبى الشامل :

والفحوصات اللازمة لمن يقع عليهم إختياره المبدئى للتأكد من سلامتهم وخلوهم من الأمراض. فأى خلل فى أى من أجهزة الجسم قد يتراءى فى البداية بسيطاً قد يكون عائقاً بعد ذلك أمام اللاعب فى تحقيق مطامحة للوصول لأعلى مستوى فى عالمه الرياضى.

وهنا يجب أن أذكركم بأنه لكى يكون اختياركم للناشئين الجدد موفقاً يجب أن يكون وفقاً لأنماط الطول أو نوعية الأجسام المختلفة :

(الطول الطويل النحيل) والذى ينجح فى ألعاب (السلة / كرة اليد / الكرة الطائرة / السلاح / العدو / أوزان الملاكمة الخفيفة).

(الطول المتوسط العضلى) والذى ينجح فى ألعاب (المضمار / كرة القدم / التجديف).

(الطول القصير) والذى ينجح فى ألعاب (رفع الأثقال / المصارعة / رمى الجلة / وغيرها).

٢ - إجراء اختبارات القياس للياقة الكفاءة البدنية :

هذا هو أساس عمل الطب الرياضى والذى يوفر الوقت والجهد الذى قد يبذله المدرب فى اختياره وتدريبه لأحد الناشئين ثم يكتشف بعد فترة أن هذا الناشئ لا يصلح لهذه اللعبة وأنه قد أخفق فى اختياره وأن وقته ومجهوده قد ضاع هباءً.

لذا يتم إجراء قياس اللياقة والكفاءة البدنية للناشئين الذين تم نجاحهم فى الكشف

الطبى الشامل حتى يتسنى لنا الكشف على جميع أجهزة الجسم (الجهاز الدورى - الجهاز التنفسى - الجهاز العظمى - والعضلى والعصبى) قبل وأثناء وبعد المجهود. وبعد ذلك هذه الاختبارات يتم لنا اختيار اللاعب المناسب للعبة المناسبة وهنا يكون الاختيار علمياً لاعفوياً.

الطب الطبيعى

مركز الطب الرياضى يجب أن يتكون من طبيب أخصائى فى الطب الرياضى للبحوث والتقييم وطبيب أخصائى فى الطب الطبيعى للعلاج والتأهيل وأخصائى تربية بدنية وفنيين (الاشعة - تحاليل - علاج طبيعى - إحصاء) إذن فالطب الطبيعى أو كما يتعارف البعض على تسميته «بالعلاج الطبيعى» هو أحد مكونات الطب الرياضى. وقد إزدادت أهميته بازدياد الرقعة الرياضية وارتقائها واستحداث أساليب الاعداد والتأهيل والتدريب الرياضى.

وبالرغم من حداثة عهدنا بالطب الرياضى الذى بدء كما علمنا منذ حوالى ٧٠ عاماً. إلا أن الطب الطبيعى قد عرفه القدماء المصريين منذ فجر التاريخ، فهناك الرسوم والنقوش على جدران معابد القدماء المصريين التى تشير إلى استخدامهم كمكونات الطبيعة (الماء والشمس والهواء) علاجاً اطلقوا عليه (الطب الطبيعى).

وسائل العلاج الطبيعى :

أن وسائل العلاج الطبيعى يمكن حصرها فى ثلاث أساليب اساسية.

- أسلوب التبريد.
- اسلوب التدفئة.
- اسلوب التدليل.

إصابات الملاعب

١ - إصابات أول الموسم الرياضى :

وتشمل التقلصات العضلية والتمزق العضلى نتيجة عدم الاستعداد ونقص اللياقة البدنية الذى يؤدى لضعف العضلات وعدم كفاءة التوافق العضلى والعصبى.

٢ - إصابات وسط الموسم الرياضى :

وتشمل تمزق الأربطة والغضاريف والكسور نتيجة الاجهاد وعنف الاحتكاك فى المباريات.

٣ - إصابات نهاية الموسم الرياضى :

وتشمل إصابة الأوتار والأربطة والمفاصل نتيجة الاجهاد وإهمال بعض الاصابات التى حدثت أثناء الموسم.

إذن ما هى أهم أسباب حدوث الاصابات ؟

* تشوهات القدم والركبتين : الموجودة أصلاً فى الرياضة الطبيعية والناتجة عن الممارسة الخاطئة.
* التدريب السيئ : الغير منتظم والغير متدرج وإهمال مراحل الاعداد والتدريب والتنسيق علاوة على عدم ملائمة التدريب للقوى العصبية مما يصعب حركة التوافق والتناسق بين العضلات المنقبضة والمرتخية حول المفاصل.
* عوامل الحرارة والرطوبة والغبار الجوى.
* استعمال الملابس والأدوات الغير ملائمة.
* سوء التغذية.
* أسباب خاصة بالملاعب مثل الحفر والأحجار وغيرها.
* أهمال الاشراف الطبى واختبارات اللياقة والكشف على اللاعبين وعلاجهم.

والاصابات :

قد تصيب الجلد مثل أمراض (التنيا) أو التسلخات الجلدية أو قد تصيب العضلات (الكدمات - التمزق العضلى والشد العضلى) أو قد تصيب العظام (مثل الكسور) أو قد تصيب المفاصل (الخلع).

الكدمات :

تحدث نتيجة الارتطام بجسم صلب.

أعراضها :

آلام حادة فى مكان الاصابة مصحوبة بورم وعدم القدرة على تحريك العضو المصاب.

أنواع الكدمات :

كدمات عضلى ـ كدم مفصلى ـ كدم عصبى ـ كدم عظمى.

١ - الكدمات العضلية :

وينتج عنه نزيف داخل أنسجة العضلة التى تعرضت للاصابة أو الارتطام بجسم صلب وكلما كانت الكدمة شديدة، أو أهمل علاجها كلما سببت فى حدوث التهاب عضلى منتظم وذلك بسبب حدوث جرح بالغشاء المغلف للعظام فيترسب الكالسيوم داخل أنسجة العضلة مع الدم النازف بها ويكونا كتلة عظيمة داخل بعد حوالى (٣) أسابيع إذا أهمل العلاج فور حدوث الإصابة وتكون أحياناً متصلة بالعظم المجاور للعضلة المصابة ويتم التأكد من وجوده بالفحص بالأشعة.

العلاج :

- فور حدوث الاصابة يجب وضع كمدات الثلج حول الجزء المصاب لتقليل ووقف النزيف لأن التبريد يعمل على انقباض عضلات الشرايين الدموية التى تساعد على قفل الشعيرات الدموية المتهتكة من موقع الاصابة فتؤدى إلى وقف النزيف.
- يلف موضع الاصابة برباط ضاغط لوقف النزيف.
- راحة تامة لبضعة أيام يبدأ بعدها الحمامات المائية الساخنة والعلاج الطبيعى.

أما إذا حدث التعظم فيجب استئصاله جراحياً.

٢ - الكدم المفصلى :

يكون مصحوباً فى العادة برضوض فى المحفظة الزلالية والأنسجة الموجودة بالمفصل المصاب فيحدث نزيف داخل تجويف المفصل ينتج عنه ورم واحمرار بالمفصل وتسمى هذه الحالة ارتشاح دموى داخل المفصل.

العلاج :

- كمدات الثلج (للتبريد).
- رباط ضاغط على بطانة قطن.
- راحة تامة للمفصل باستعمال جبيرة.
- علاج طبيعى بالتدليك للعضلات أعلى وأسفل المفصل المصاب.
- تحريك المفصل بعد زوال الورم والألم تدريجياً حتى يعود لحالته الطبيعية.

٣ - الكدم العصبى :

ويحدث عادة للاعصاب مثل عصب الزند عند المرفق.

أعراضه :

- أحساس بألم شديد يشبه الماس الكهربائى.
- قد يكون مصحوباً بشلل مؤقت يزول بزوال المؤثر.

العلاج :

- الراحة التامة للمصاب.
- تبريد مكان الاصابة فور حدوثها.
- بعد ٢٤ ساعة من الاصابة تعمل تدفئة بكدمات ساخنة للعمل على تحسين وتنشيط الدورة الدموية وبذلك يزول الورم المحيط بالاصابة لامتصاص السوائل والدم المتجمع بها.

٤ - الكدم العظمى :

يحدث فى العظام القريبة من سطح الجلد مثل باطن الكف والاصابع والساق ويحدث نتيجة لذلك نزيف تحت الجلد بموضع الاصابة وتورم حوله.

العلاج :

- التبريد فوراً (بكمادات الثلج) .
- الراحة التامة للعضو المصاب.
- التدفئة بالكمادات الساخنة بعد مرور ٢٤ ساعة من حدوث الاصابة.

وفى جميع حالات الكدمات المصحوبة بنزيف داخلى من أى نوع من الأنواع السابقة يترك للطبيب تقرير الجرعات اللازمة من المضادات الحيوية.

الجبائر

وهى عبارة عن شرائح من مادة صلبة وتضم اليها العظام حتى تمنع أجزائها من الحركة وتمنع تمزق ما حولها من أنسجة ويفضل أن يكون عرضها مماثلا لعرض العضو المصاب.

أنواعها :

١ - جبائر خشبية :

وتكون مستطيلة وأطرافها مستديرة أو على شكل حرف (*L*) لتثبيت المفصل - الكعب أو على شكل الكف لتثبيت اليد ويراعى تبطينها بطبقة من القطن أو اللباد.

٢ - جبائر ألمونيوم :

وهى رقائق من الألومنيوم ذات عرض مختلف حسب العضو المراد تثبيته ويمكن تقطيعها حسب الطول المطلوب أو ثنيها بالمقدار المطلوب لتثبيت العضو وهى عادة تكون مبطنة بالاسفنج أو اللباد لحماية الأنسجة من التعرض للضغط والتهتك.

٣ - جبائر هوائية :

وهى عبارة عن أكياس بلاستيك تثبت حول العضو المراد تثبيته وتملأ بعد ذلك بالهواء حتى تصبح بالدرجة التى لا تسمح للعضو بالحركة مع مراعاة عدم الضغط على الأوردة والشرايين بدرجة تسبب الاحتقان.

وإذا تعذر وجود الأنواع المعروفة من الجبائر فانه يمكن استخدام ما يتوفر لدى المسعف من غاب ومساطر أو عصى.

طرق نقل المصاب

١ - فرد بمفرده :

وفيها يضع الشخص إحدى ذراعيه خلف ركبتى المصاب والأخرى حول ظهره.

٢ - بطريقة العكاز الآدمى :

يقف المسعف بجوار المصاب ويلف ذراعه حول وسطه ثم يضع المصاب ذراعه حول عنق المسعف ويقبض عليه باليد الأخرى.

٣ - استخدام المقاعد اليدوية :

باستخدام شخصين متماسكين الأيدى ويجلس المصاب على أيديهما (مقعد يدوى) ويضع المصاب ذراعيه حول عنق كل من المسعفين.

٤ - حمل المصاب من كتفيه وركبتيه :

وهنا يكون أحد المسعفين خلف المصاب ليحمله من كتفيه وآخر أمامه ليحمله من ركبتيه.

٥ - النقالة العادية :

وهى إما من : قماش بين خشبتين - نقاله من المصباح المقوى - أو نقالة هوائية ومميزاتها أنها تأخذ وضع المصاب بدون أن يتغير وضعه عند نقله. ويحمل النقالة عادة شخصان أو أربعة.

٦ - الالة ذات العجلات :

وتستخدم فى ممرات المستشفيات أو الكرسى المتحرك.

الملخ

وهو عبارة عن تمزق جزئى أو كلى لأحد أربطة المفصل أو بعضها نتيجة السقوط على أحد المفاصل أو الجرى أو المشى والانثناء المفاجئ.

وأكثر المفاصل إصابة بها هى :

رسغ اليد ومفصل القدم.

أعراضه :

١ – آلام حادة مكان الاصابة مع عدم العمل على تحريك المفصل.
٢ – ورم نتيجة خروج السائل الزلالى وقد يصحبه التهاب.
٣ – تمزق بالانسجة والاربطة.

الاسعافات الأولية :

١ – كمادات الثلج فوراً لمدة ٢٠ دقيقة.
٢ – رباط ضاغط.
٣ – راحة للمفصل والجسم.
٤ – إبعاد اللاعب عن الملاعب.

العلاج الطبيعى :

١ – يبدأ تدريجياً بعد ٢٤ ساعة أو ٤٨ ساعة حسب رأى الاخصائى.
٢ – حمام تبادلى بارد ثم ساخن لمدة ٢٠ دقيقة ٣ مرات يومياً.
٣ – تدليك سطحى.
٤ – تمرينات علاجية تأهيلية عند زوال الألم.

التقلص أو التشنج العضلى

ويحدث بعد إجهاد العضلة أثناء التمرين ويمكن أن يفاجأ اللاعب بألم حاد فى إحدى عضلاته نتيجة تقلصها الشديد والذى قد يحدث أثناء التمرين أو أثناء الراحة وتستمر لبضعة ثوان الى بضع دقائق ويلاحظ أن العضلة المتقلصة تكون متكتلة.

أسبابه :

تعرض العضلة لنقص الأكسجين والمواد الغذائية الواردة إليها نتيجة لقصور كمية الدم الوراد إليها بالمقارنة للجهد المبذول فى حالة التدريب العنيف والمفاجئ أو غير المتدرج، علاوة على تراكم بعض السموم والفضلات بعد حرق الأغذية فى نسيج العضلة دون أن تجد الدورة الدموية فرصة التخلص منها عن طريق أجهزة إخراج الجسم.

الوقاية :

١ – التدرج فى شدة التدريب.

٢ – تعاطى سوائل تحتوى على ملح الطعام.

٣ – تناول الأطعمة الغنية بأملاح الكالسيوم (اللبن ـ الجبن ـ البيض).

العلاج :

١ – توضع العضلة المتقلصة فى حالة انبساط تام أى تمد العضلة الى أقصى طول ممكن.

٢ – يرش عليها بخاخ سائل مبرد ومسكن ومانع للتقلص.

٣ – وتستخدم الأشعة تحت الحمراء لعلاج التقلص العضلى.

التمزق العضلى

يحدث نتيجة لانقباض العضلات المفاجئ الناتج عن عدم التوافق بين مجموعة العضلات المتجانسة أو حمل ثقل أكبر من قدرة العضلة أو عمل عضلتين فى وقت واحد. والتمزق إما أن يكون تمزق كامل أو تمزق جزئى.

أعراضه :

– آلام حادة.

– عدم القدرة على الحركة.

– تجمع دموى خلال ٢٤ ساعة.

العلاج :

١ – كمادات الثلج.

٢ – رباط ضاغط.

٣ – نقل اللاعب خارج الملعب.

٤ – راحة تامة للعضلة.
٥ – إذا كان التمزق العضلى كليا فيتم إصلاحه جراحياً بالمستشفى.
٦ – إذا كان التمزق جزئيا فيتم العلاج بالذبذبات فوق الصوتية لمدة ١٢ جلسة حسب رأى الأخصائى وفائدة هذا العلاج الطبيعى الكهربى هو منع حدث تليف فى العضلة المصابة وسرعة التئامها وعدم حدوث مضاعفات لها.
٧ – العلاج التأهيلى بالتمرينات الرياضية التدريجية.

شروط لف الرباط الضاغط

١ – التأكد من أن الرباط ملفوفاً لفاً محكماً وبدون ضغط على ما يعوق الدورة الدموية من شعيرات ـ شرايين ـ أوردة.
٢ – أن يكون الضغط فى اتجاه الرباط دائما من اسفل الى أعلى.
٣ – يكون الضغط متساوى أثناء الربط.
٤ – يكون اللف بحيث تغطى لفة ٢/٣ اللفة السابقة.
٥ – بحيث ألا يعكس الرباط عند لفه على عظمة ظاهرة أو حافة أو سطح عظمى حتى لا يضغط على الجلد ويعوق الدورة الدموية.
٦ – يجب أن يكون الرباط جافاً.

الاصابات فى بعض الألعاب الرياضية

إصابة العداء:

وتحدث هذا الاصابة نتيجة انقباض شديد للعضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية وهذا التقلص يمنع العضلة الباسطة للرجل من الارتخاء بسرعة كافية مسببة تمزقاً فى العضلات خلف الفخذ وعادة فى العضلة النصف وترية أو النصف غشائية.

العلاج:

١ – التبريد.
٢ – التدفئة بعد ٢٤ ساعة.
٣ – الراحة.
٤ – رباط لاصق.

كيفية عمل رباط لتمزق العداء :

يقف اللاعب ومفصل الركبة المصابة فى وضع انثناء بسيط وتوضع (٦) أشرطة لاصقة عرض كل منها ٥ سم من خلف الركبة وترفع عاليا حتى مستوى الحق الحرقفى وخلف الفخذ ولا تلف الاشرطة بأحكام حتى لا تعوق الوظائف الدموية والعصبية.

إصابة لاعب اثناء حركة الوثب :

هناك بعض طرق الوثب التى تتطلب من اللاعب بأن يلقى باحدى رجليه ويدير ورائها وهذا قد يحدث تمزقاً فى العضلات الفخذية المبعدة للفخذ والتى تنشأ من عظم الحوض وتندغم فى عظم الفخذ.

العلاج :

حيث أن التمزق يحدث فى عضلات عميقة نسبياً فان رقابة الرباط اللاصق سوف تكون ضئيلة لذا تعطى مسكنات علاوة على :

١ - التبريد فور حدوث الاصابة.
٢ - التدفئة.
٣ - علاج طبيعى بالميكرويف والتراسونيك. (الموجات فوق الصوتية - الموجات أو الذبذبات الحرارية).

الاسعافات الأولية لاصابات الملاعب

كلما ازدادت اللياقة البدنية للاعب الرياضى كلما قلت فرص تعرضه لاصابات الملاعب وبالتالى يجب أن يعتنى جيداً بمراحل الاعداد والتدريب حتى يتسنى لنا أن نخرج نشئاً قوياً وأجيالا رياضية ذات كفاءة من اللياقة ولكى نجنبهم أيضاً مشقة والام التعرض للاصابات والتى قد تحث لهم :

- فى أول الموسم الرياضى : مثل التقلصات العضلية والتمزق العضلى نتيجة عدم الاستعداد الجيد وضعف اللياقة البدنية التى تؤدى إلى ضعف العضلات وضعف كفاءة التوافق العضلى العصبى
- أو فى وسط الموسم الرياضى : مثل تمزق الأربطة والغضاريف والكسور نتيجة الاجهاد وعنق الاحتكاك أثناء المباريات.

● اوفى نهـايـة الموسم : مثل إصابات الأوتار والأربطة والمفاصل نتيجة الاجهاد وإهمال البعض الاصابات التى حدثت أثناء الموسم

والغرض من الموضوع هو إعطائكم فكرة بسيطة عن الاصابات التى قد تحدث بالملاعب أثناء المبارايات ومنها :

الجروح ـ النزيف ـ الكسور ـ الخلع ـ الكدمات ـ الملخ ـ إصابات الضلوع وعضلات القفص الصدرى ـ إصابات مفصل الكتف وعضلاته ـ وإصابات الذراع والمرفق والساعد واليد والأصابع ـ واصابات البطن ـ الحوض ـ الظهر ـ الفخذ ـ الركبة ـ القدم ـ مفصل الكعب .. الى آخره . وتعتبر مجموعة الاصابات السابقة من الاصابات التى تكثر أو يغلب حدوثها أثناء ممارسة الكرة الطائرة لذا فقد كان لزاما علينا أن نتطرق اليها بشيئ من التفصيل

الجروح

والجروح عبارة عن قطع فى طبقات الجلد أو الطبقات التى تليه ويؤدى هذا الى قطع فى الشعيرات الدموية التى تغذى الجزء المصاب فيحدث النزيف الدموى.

أنواع الجروح :

١ - سجاجات :

وتحدث نتيجة احتكاك الجسم بجسم صلب وتكون عادة حواف الجرح غير منتظمة وتشمل طبقة الجلد فقط .

٢ - رضية :

وتحدث نتيجة الارتطام بجسم صلب وتكون عادة حواف الجرح غر منتظمة وتشمل طبقة الجلد فقط.

قطعية :

وتحدث بآلة حادة (سكينة ـ زجاج مكسور) أو قد تحدث أثناء مباريات الملاكمة أو اصطدام لاعب بأخر وتكون حواف الجرح منتظمة ويتميز بكثرة النزيف.

٤ - تهتكى وهدس :

وتحدث نتيجة الاصابة بأجسام ثقيلة / مطرقة وتكون حواف الجرح غير منتظمة ويشمل طبقات الجلد وما يليها من أنسجة.

٥ - **وخزية :**

ويحدث نتيجة الوخز بأجسام مدببة حادة (بسكين ـ مفك) أى شيئ مدبب فى الأرض ويتميز بصغر فتحته وعمقه وقد يشمل طبقات أخرى من الأنسجة التى تلى الجلد ويتميز أيضاً بكثرة النزف.

مضاعفات الجروح

إذا كانت الجروح غير مصحوبة بنزيف فقد يتعرض الجسم الى التلوث بالميكروبات والجراثيم وأخطرها ميكروب تسمم الدم (التيتانوس) لذا يجب سرعة إسعافه.

وإذا كانت الجروح مصحوبة بنزيف فقد تعرض المصاب إذا فقد كمية كبيرة من دمه إلى حدوث «صدمة» أو ربما الوفاة إذا لم يتم اسعافه فوراً.

إسعافات الجروح

١ - تطهير الجروح أولا بأى نوع من أنواع مطهرات الجروح (ديتول ـ سافلون).
٢ - تضميد الجرح وربطه.
٣ - إذا كان هناك نزيف من الجرح القطعى السحطى فيجب بعد تطهيره أن يخيط الجرح ويربط ثم يفك السلك بعد أسبوع.

النزيف

والنزيف هو عبارة عن خروج الدم من الشعيرات الدموية الموجودة بأنسجة الجسم المختلفة وقد يكون النزيف خارجي ـ نزيف داخلى.

والنزيف إما أن يكون :

نزيف شرياني : ويتميز بخروج دم لون أحمر قانى على شكل دفعات تمثل النبضات.

وإمـــا أن يكون نزيف وريدى : ويخرج الدم بشكل مستمر ويكون لونه أحمر داكن.

وقد يكون نزيف شعيرى : ويخرج الدم على هيئة رشح بسيط نتيجة تهتك أو قطع صغير جداً لبعض الشعيرات الدموية الرفيعة.

اسعاف النزيف الخارجي:

١ - بالنسبة للنزيف الشريانى : يتم الضغط برباط حابس على نقطة ضخ السريان بحيث يكون الربط أعلى منطقة الاصابة حتى يتم العرض على الطبيب

٢ - بالنسبة للنزيف الوريدى : يتم الضغط برباط حابس تحت مكان الاصابة - حتى يتم العرض على الطبيب.

٣ - يتم عادة فى جميع حالات النزيف الخارجى بأن يضغط على مكان الاصابة إذا كانت حديثة ولا يوجد تحتها كسر.

٤ - يستخدم الثلج للحد من النزيف الشعيرى.

النزيف الداخلى :

ويحدث من إصابة الأحشاء الداخلية وتجاويف الجسم وقد يظهر النزيف بعد الاصابة فى البصق أو القئ أو البول نتيجة ضربة عنيفة للبطن أو كثر إصابتها فى حوادث السيارات ٨٠٪ - المصانع ١٠٪ ونسبة الوفاة التى تحدث بسبب النزيف الداخلى إذا ما قورنت بحالات

اسعاف النزيف الداخلى :

- راحة تامة للمصاب مع عدم اعطائه منبهات أو سوائل.
- وضع رأس المصاب فى مستوى أقل من مستوى جسمه.
- عرض المصاب فورا على الطبيبى الجراح.

اسعاف الأنف (الرعاف) :

نتيجة لتهتك فى بعض الشعيرات الدموية المنتشرة بالغشاء المخاطى المبطن للأنف كنتيجة لاصابة الأنف (كما فى حالات الملاكمة) أو نتيجة التهاب الغشاء المخاطى أو كنتيجة للجفاف وحرارة الجو الشديدة. أو كنتيجة اصطدام لاعب بأخر.

اسعاف نزيف الأنف :

١ - يجلس المصاب ورأسه متدلية الى الخلف.

٢ - توضع كمدات الثلج على الجبهة والرأس.

٣ - يضغط على أنف المصاب بالأصبعين.

٤ - فى حالة استمرار النزيف تحشى كلا من فتحتى الأنف بقطع الشاش المغموسة بالادرينالين.

٥ – يمنع المريض من التمخض ويسمح له بالتنفس من فمه مع التوضيح بعدم البصق أو التخمض وأنه يمكنه بلع الدم ولن يضره فى ذلك شيئ.

الكسور

الكسر عبارة عن انقسام فى النسيج العظمى أو انفصال جزء منه عن باقى النسيج أو تفتته. ويرجع السبب الى سقوط الجسم على إحدى عظامه أو ارتطام الجسم بجسم صلب.

أعراض الكسر:

- ألم شديد مكان الاصابة.
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب.
- حركة غير مألوفة فى مكان ليس به مفصل مع سماع شخشخة بالعظام.
- ورم مكان الاصابة أو تشوة أو قصر فى العضو المكسور.
- وقد يتلون الجلد بلون أزرق قاتم لوجود نزيف تحت الجلد مكان الاصابة.

أنواع الكسور:

١ - كسر بسيط (مغلق):

ويشمل نساج العظمة المصابة دون جرح فى النسيج العضلى والجلدى ويتم شفائه بسرعة لعدم تعرضه للهواء والتلوث بالميكروبات.

كسر مركب (مفتوح):

وقد يشمل نسيج العظمة المصابة والنسيج العضلى والجلد المصاحبين للعظمة ويحتاج شفائه فترة أطول من ميثلاتها فى الكسر البسيط وقد يكون عرضة للتلوث لتعرضه للهواء.

اسعاف الكسور عامة:

١ – إيقاف النزيف إن وجد.
٢ – وضع غيار على الجرح لتطهيره وتضميده.
٣ – عمل جبيرة للعضو المكسور حتى يتم نقله للمستشفى لمنع حدوث مضاعفات للكسر.
٤ – إذا كان المصاب فى حالة (صدمة) فقد وعيه فيوضع على نقالة ويتم تدفئة.
٥ – يجب وضع المصاب فى وضع يناسب حالة الكسر.

٦ يصور بالأشعة لتحديد الكسر نوعه.

٧ - يقوم الطبيب المختص بارجاع وضع العظمة للوضع الطبيعى وتثبتها بجبيرة من الجبس.

٨ - ينبه على المصاب بالراحة التامة وعدم إجهاد العضو المصاب أو تحريكه مدة العلاج

كسر عظام الجمجمة

يحدث نتيجة للسقوط على الرأس أو الضرب على الرأس بأداة ثقيلة.

أعراضه :

- فقدان الوعى ـ قد يحدث نزيف فى المخ ويخرج الدم من الأدنين والأنف.
- انخفاض فى عظام الجمجمة فى مكان الاصابة.

الاسعافات الأولية :

- يوضع المصاب بحيث تكون رأسه فى مستوى أدنى من رجليه.
- يوضع قطن مبلل بمحلول مطهر على الأذنين.
- عدم أعطاء المصاب أى سوائل أو منبهات.
- نقله فوراً للمستشفى لعمل اللازم ووضعه تحت الملاحظة ٢٤ ساعة.

كسر عظام الفك

وقد يحدث لكلا الفكين العلوى ـ والسفلى نتيجة الارتطام بأداة ثقيلة أو اثناء مباريات الملاكمة مثلا.

أعراضه :

- عدم القدرة على تحريك الفم.
- عدم انتظام الاسنان ووضع الفم فى الشكل الطبيعى.
- وعدم القدرة على انطباق الفكين على بعضهما.
- حدوث نزيف من الفم أو اللثة.

الاسعافات الأولية :

- منع المصاب من تحريك الفم أو الكلام.

- يرد الكسر باليد حتى تنطبق أسنان الفكين على بعضهما.
- يعطى المصاب قطع من الثلج لاستحلابها إذ كان هناك نزيف باللثة.
- بعمل رباط مربع.

كسر الترقوه

أعراضه :

- ألم شديد مصحوب بورم أو بروز طرف العظمة المكسورة تحت الجلد مكان الاصابة.
- عدم القدرة على تحريك الذراع.

الاسعافات الأولية :

عمل علاقة بالرباط المثلث مع وضع يد الكتف المصاب على الكتف السليم وتعمل وسادة تحت إبط الكتف المصاب ثم ينقل للمستشفى لاتمام اللازم نحوه.

كسر الضلع

أعراضه :

- ألم شديد مكان الاصابة تزداد شدته عند الشهيق أو السعال.
- تحرك العظم مكان الاصابة مع سماع شخشخة.
- يصبح التنفس مصحوباً بألم شديد لذا يكون سطحياً وقصيراً.
- قد تحدث للمصاب صدمة عصبية أو قد يصاب بنزيف بالبلورا.

الاسعافات الأولية :

يضغط على الجزء المصاب بوضع رباط بلاستيك عريض ويلف حول الصدر وتكون الرئتين فى وضع زفير كامل.

ينقل المصاب للمستشفى على الجنب المصاب لاتمام اللازم نحوه.

كسور العمود الفقرى

يحدث نتيجة الاصابة بأداة ثقيلة أو السقوط من ارتفاع وكثيراً ما ينتج عنه الوفاة إذا كانت فى الفقرات العنقية (كالمصارعة) أو الشلل إذا أصيب النخاع الشوكى، ويكون مصحوباً بآلاما شديدة.

الاسعافات الأولية :

- يرش مخدر موضعى على المنطقة المصابة قد تقل الألم حتى نقله الى المستشفى.
- إذا كان الكسر فى الفقرات فينقل المصاب الذى يكون فاقداً وعيه بكل عناية على لوح خشبى مع وضع وسادة تحت الكتفين وأخرى تحت الرأس مع إحالتها للخلف ويكون المصاب نائما على ظهره.
- إذا كان الكسر فى الفقرات الصدرية أو القطنية ينقل المصاب بكل عناية على لوح خشبى ويكون وضعه راقداً على البطن مع وضع وسائد تحت الصدر وتحت الحوض لتقريب الفقرات الظهرية لبعضها.
- ينصح بعدم حركة الظهر لمدة ٧ - ١٠ أيام بعد الاصابة لأن أى حركة قد تسبب آلام مبرحة مع عم استعمال الكمادات الساخنة.

كسر الحوض

يحدث نتيجة سقوط الجسم من ارتفاع وعادة يكون فى عظمة العانة ونادراً ما يكون فى عظمة المقعدة.

أعراضه :

- ألم شديد مع عدم القدرة على الوقوف.
- عدم القدرة على الحركة.
- قد يصحبه انفجار بالمثانة البولية وفى هذه الحالة يكون البول دموياً.

الاسعافات الأولية :

- يربط الحوض بلفافتين عريضتين ثم ينقل المصاب الى اقرب مستشفى على نقالة من الخشب أو الصاج قوسه للداخل مع ملاحظة إن ايكون مستوى الرأس مرتفعاً قليلا عن مستوى باقى الجسم.

كسر كعب القدم

يحدث أثناء القفز أو الجرى والسقوط على كعب القدم.

أعراضه :

- عدم القدرة على المشى.
- حدوث ورم مكان الاصابة مع ألم شديد.

الاسعافات الأولية :

- تستعمل جبيرة بزاوية قائمة وتركب على الجهة الخلفية وتثبت بأربطة شاش مع وضع وسادة قطنية بين الجبيرة وبين الساق والقدم.
- يرفع الساق على وسادة.
- يرفع مؤخرة السرير على كتلة خشبية.

مضاعفات الجروح

مضاعفات عامة :

أ - صدمة عصبية جراحية :

وقد تحدث نتيجة نزيف كمية من الدم مكان الكسر إذا كان (كسر مركب) وإذا حدث ذلك فيجب عدم اعطاء منبهات للمصاب قبل التأكد من عودة الدورة الدموية لحالتها الطبيعية بعمليات نقل الدم والسوائل لتعويض ما فقد منها أثناء النزف.

ب - انسداد الشريان الدهنى :

ويحدث هذا إذا وجد بجوار الكسور للانسجة الليفية والدهنية مع قطع بعض الاوردة وتكون عادة خطيرة إذا تسببت فى سد الشرايين الحيوية للقلب أو المخ أو الرئتين فتؤدى الى الوفاة.

جـ - التهاب وقرح نتيجة طول الرقاد :

ويحدث هذا للكسور التى يتطلب علاجها والتئامها وقتا طويلا لذا ينصح للمصابين بالتقلب والحركة.

المضاعفات الموضعية :

- إصابة للاعصاب حول مكان الكسر.
- اصابة الشرايين حول مكان الكسر.
- الالتهابات نتيجة التلوث بالجراثيم والميكروبات.
- الضمور نتيجة القصور فى التغذية بالدم.
- التقلصات العضلية نتيجة عدم وصول كمية من الدم لها.
- تأخر الالتئام أو عدمه.
- التشوهات.
- تيبس المفاصل.
- الغرغرينا.
- من هنا يجب أن نفهم أن اهمال العلاج فى الوقت المناسب قد يعرض المصاب لأضرار جسيمة وربما الى الوفاة.

الخلع

هو عبارة عن خروج رأس العظمة من محلها الطبيعى بالمفصل بسبب العنف أو الجذب الشديد وعادة قد يصحبها تمزق بالاربطة والمحافظ الليفية فى المفصل وتنفصل السطوح العظيمة عن بعضها.

أعراضه :

- آلام شديدة مكان الاصابة مصحوبة بعدم القدرة على تحريك العضو المصاب.
- تشوه فى شكل العضو المصاب مع الاحساس برأس العظمة تحت الجلد.
- ورم نتيجة الارتشاحات التى تحدث فى تجويف المفصل ونزيف بعض الدم والسوائل.

وقد يكون الخلع كاملا ويحدث فى انفصال كامل بين اسطح المفصل.

وقد يكون الخلع غير كاملا ويحدث فيه انفصال جزئى بين اسطح المفصل.

الاسعافات الأولية :

- يجب بدأ العلاج فور حدوث الاصابة فأى تأخير قد يؤدى الى تقلص العضلات فى المفصل مما يصعب العلاج.

- ينتقل المصاب فوراً لأى مستشفى ليقوم الطبيب الاخصائى بتصليح الخلع.
- تثبيت المفصل المخلوع بعد التصليح حتى يتم التئامه.
- بعد الالتئام يبدأ العلاج الطبيعى وتحريك المفصل تدريجياً.

التمرينات الرياضية والعلاج التأهيلى

استخداماتها:

أولا: للمفاصل:

لزيادة مدى الحركة إزالة التقلصات وسهولة حركة المفاصل وإزالة الآلام والعمل على ارتخاء العضلات المتصلة بها وتنشيطها.

الرقبة - الكتف - المرفق - الرسغ - الظهر - الحوض - الركبة - القدم.

ثانياً: للعضلات:

للعضلات لتقويتها وعدم ضمورها ومرونتها.

أمثلة للتمرينات العلاجية:

ثنى للإمام - ثنى للخلف - ميل لليمين - ميل لليسار - دوران دائرى يبدأ باليمين - دوران دائرى يبدأ باليسار.

مدرب الكرة الطائرة وعلاقة لعبة الكرة الطائرة بعلم التشريح الوظيفي

يؤثر التركيب الجسمانى للإنسان سواء اثناء الحركة أو الثبات تأثيراً كبيراً على الأداء الرياضى فتركيب جسم لاعب الكرة الطائرة وبناءه العضلى تؤثران على مقدرته الحركية فى أثناء المنافسة، ونظراً لأهمية التشريح الوظيفى والعمل العضلى فى الكرة الطائرة فإننا سوف نسوق فيما يلى تحليلاً لأثار هذا العلم على لعبة الكرة الطائرة.

أنواع الأجسام :

إن جزءاً كبيراً من الأداء الرياضى يعبر تعبيراً ديناميكيا عن خصائص الجسم البشرى، والإختلافات فى أشكال الأجسام لها علاقة كبيرة بكفاءة استجابات إلى ما تتطلب أوجه النشاط الرياضى المختلفة وبتطبيق ذلك يستطيع المدرب إرشاد لاعبه إلى نوع الوزن الذى يناسبه. ولقد قام (شيلدون) بتقسيم الأجسام إلى ثلاثة أنواع هى: (سمين - عضلى - نحيف).

ولقد قام العديد من المتخصصين فى مجال الاختبار والقياس والانماط بدراسة الأداء البدنى وعلاقته بالشكل الجسمانى عن طريق اختبارات حركية وأخرى بالقوة، ووجدوا ما يلى :

أ – أن أصحاب الشكل العضلى أقوى من السمين والنحيف.
ب – السمين أقوى من النحيف.
جـ – النحيف أسرع وأخف وأجلد من السمين.
د – أصحاب الشكل العضلى أكثر خفة وسرعة وجلداً من النحاف والسمان.
هـ – تعمل زيادة الوزن عند السمان وقلة القوة عند النحاف على تخلفهم فى إختبارات اللياقة البدنية.

تأثير عظام الجسم كروافع فى الكفائة الحركية :

لقد تمفصلت العظام الهيكلية للجسم فى أماكن المفاصل الحالية والتى تعتبر مناطق الحركة فى الجسم، وتندغم عضلات الجسم فى أماكن قريبة من المفاصل بطريقة تجعل تطبيق قوتها فى أفضل الأماكن للحصول على أكفأ عمل للروافع، وهناك ثلاثة أنواع من الروافع العظيمة فى جسم الإنسان هى :

أ - **رافعة من النوع الأول :** ويكون محور ارتكازها واقعاً بين ذراع القوة وذراع المقاومة كما فى حركة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية على الساعد حول محور المرفق.

ب - **رافعة من النوع الثانى :** ويكون محور ارتكازها فى أحد طرفيها والمقاومة واقعة بين هذه النهاية والقوة كما فى حركة عضلات خلف الساق عند العقبين والإرتكاز على المشطين.

جـ - **رافعة من النوع الثالث :** ويكون محور إرتكازها فى أحد طرفيها أيضا والقوة واقعة بين محور الإرتكاز والمقاومة كما فى عمل العضلة ذات الرأسين العضدية عند ثنيها لمفصل المرفق.

ونستطيع الاستفادة من معرفتنا لتلك الروافع فى جسم الإنسان فى تسهيل العمل العضلى أو تصعيبه أثناء تأدية مهارات الأكبر قيمة، فلتسهيل العمل العضلى يقوم لاعب الكرة الطائرة بإطالة ذراع القوة أو تقصير ذراع المقاومة والعكس بالعكس.

علاقة خط الثقل بالهيكل التشريحى للقوام :

ولقد وصف (لوفيت) خط الثقل فى وضع الوقوف بأنه يقع على مقدمة مفصل القدم، الذى قد اتخذت وضعها هذا بواسطة عضلات خلف الساق وأضاف أنه يمر أيضا بمقدمة الركبتين التى تأخذ شكلها فى هذه الحالة بواسطة عضلات خلف الفخذ والعضلة ذات الأربع رؤوس الفخدية، كما أن خط الثقل يمر كذلك داخل المفصل العجزى الأليبى ومعظم المفاصل الفقرية.

ووصف (دافيز) علاقة خط الثقل بالنسب التشريحية للجوانب الوحشية للجسم كما يلى :

* يقع خط الثقل أمام العظم الوحشى للقدم (السطح السفلى للشظية) وخلف عظم ردفه الركبه ومنتصف المدوار الكبير لعظم الفخذ ومنتصف قمة الكتف ثم بشمة الأذن.
* وأوجدت (بانكرافت) علاقة خط الثقل بنصفى الجسم من خلال مناقشتها لأختبار الخط الرأسى عن طريق تمرير خط البناء بحيث يقع عمودياً على مسافة تقع بين العتبتين ومارا بين شقى العجز، ثم بخط منتصف لجميع الفقرات ثم بمنتصف النتوء أسفل الرأس ولكى نحدد خط ثقل الرجل قامت بتمرير الخط فى نقطة تقع بين أصبح القدم الكبير وبين الإصبع الثانى ثم بمنتصف مفصل القدم بمنتصف غطاء الركبة ثم بنقطة تقع تقريبا بجوار الفقرة الداخلية العليا لعظم الأليية، وعندما

لا تكون أجزاء الجسم مطابقة للمقاييس السابقة فى وضع الوقوف الطبيعى تكون هناك درجة نسبية من الخط لابد من قيام المدرب بتصحيحها ويفيد ذلك عند قيام بإختيار اللاعبين فى البداية، حيث يراعى المدرب أن يكون قوامهم سليما دون تشوهات مما يؤدى إلى تقدمهم فى أداء المهارات بيسر ويحققون الكثير من النمو الحركى نظراً لسلامة قوامهم.

وإذا ما حدث خلال التدريب فى لعبة الكرة الطائرة أن نشأت إنحرافات فى جسم أحد اللاعبين نتيجة خطأ ما فى عملية التدريب أو نتيجة لنمو مجموعة عضلية نمواً زائداً عن المجموعة المقابلة لها أدت إلى هذا الخطأ فلابد على المدرب من مراجعة طريقة تدريبه وتعديلها لملائمتها لمثل هؤلاء الأشخاص.

أثر العمل العضلى على تحقيق الأتزان :

عندما نفكر فى الأتزان يجب علينا أن نضع نصب أعيوننا علاقته الفراغية وعلاقته البدنية - وعلى ذلك هناك علاقتان سوف يجذبان انتباهنا فى الحال :

١ - إتزان أجزاء الجسم المختلفة.

٢ - إتزان العضلات المضادة بالنسبة لضبط حركات المفصل الواحد.

وهذان العنصران وثيقاً الصلة بعضهما ببعض ذلك لأنه عندما يزداد إستياء ميكانيكية الجسم فإن أجزاءه المختلفة تميل وتتعرج لدرجة أن الأعمدة العظمية التى يجب أن يرتكز عليها وزن الجسم رغم بذل أقل طاقة تفشل فى أداء عملها وهذا يعمل على حدوث شد أو تمزق لوقوع حمل زائد عليها.

وعندما تؤدى مجموعات عضلية نشاطاً ما وفى هذه الحالة وضح عدم إتزان نتيجة لخطأ قوامى فإن هذه العضلات تميل إلى التشكيل بهذه الأوضاع وتصبح عادة فيها.

كذلك إذا إستخدمت المفاصل وهى فى وضع اصطفاف غير ملائم مثل مفاصل العمود الفقرى أو استخدمت خلال مدة أقصر من نهاية حدود الحركة المؤداه فإن الأربطة والعضلات المثبتة التى تحكم الأداء الحركى تطول فى ناحية واحدة من المفصل بينما تقصر العضلات المضادة لها وبالتالى لا يكون هناك إتزان فى النمو العضلى.

وبالنسبة لأتزان المفاصل والعضلات وعلاقتها بأجزاء الجسم فإنه من الصعب القول بأيهما المسبب وأيهما المؤثر، فالعضلات المثنية التى تكون أكثر قوة من

العضلات المادة لها. وبالتالى يزداد التوتر أو الشد القوامى أو يثبت على ماهو عليه بالنسبة لضعف العضلات المضادة للجاذبية ومقدار الإنحراف الذى يراد التحكم فيه، وكلما إزداد عدم الإتزان يستلزم ذلك بذل عمل أكثر من الميكانيكية المركزية، وذلك بسبب حدوث التوافق الذى سرعان ما ينتج، وتعتبر علامة واضحة على التعب.

وعلى ذلك يجب أن تتناسب الراحة مع كمية النشاط المبذول وأن تعدل وتقنن التمرينات لمقابلة احتياجات للجهاز العضلى العصبى ومما سبق يجب مراعاة النمو المتزن للجسم للاعبى الكرة الطائرة مع إعطاء تمرينات تعويضية إذا ما كانت هناك حركات تؤدى من جانب واحد كالإرسال الضرب الهجومى حتى يستمر قوام اللاعب متزناً بنائياً، دال ذلك ذلك إلى اكتمال الأتزان الميكانيكى والكفاءة الحركية.

أسس العمل العضلى :

إن دراسة الجسم البشرى تعتبر دراسة حركية لحركات العضلات فعند ممارسة أى نشاط رياضى يحدث دائما انفعال معين يؤثر تأثيراً سلبيا على تحسين وتطوير الناحية النفسية والبدنية، وهذه الآثار الحركية تؤثر بصورة خاصة على تكوين وبناء العضلات، ولها أيضا تأثير وفاعلية على تحسين وتطوير شكل الجسم عموما وفى هذا المجال نهدف إلى إيضاح المبادئ الأساسية للعمل العضلى حتى يمكن أن نفهم التغيرات والمصطلحات العلمية ووصفا إذا لم تكن قواعد علم الحركة واضحة فى أذهان العاملين فى الميدان الرياضى فإن ميكانيكية العمل العضلى فى الجسم لا يمكن تقديرها بدقة تامة فكل حركة صادرة من الجسم كله أو أحد أعضائه إنما هى عبارة عن عضلات تتحرك بواسطة الجهاز العصبى فى حالة إنقباضها أو إنبساطها أو ثباتها.

سوف نشير هنا إلى بعض من التعريفات والإصطلاحات التى سوف نستخدمها فيما بعد مقرونة بنوع العمل العضلى الذى يتم بصدد القيام بتحليله نوضحها فيما يلى:

المبعده: وهى العضلة التى تبعد أحد أجزاء الجسم بعيداً عن جزء أخر.

المقربة : وهى العضلة التى تقرب أحد أجزاء الجسم من الجزء الأخر.

البطح : التدوير للخارج.

الكب : التدوير للداخل.

المفصل المركب : ويقصد بهذا المصطلح وصف تركيب المفاصل مثل مفصل الكتف أو مفصل اليد أو القدم.

أنواع الإنقباض العضلى :

أ - الإنقباض العضلى المركزى.

ب - الإنقباض العضلى اللامركزى.

جـ - الإنقباض العضلى الثابت.

وهذه الثلاث أنواع للعمل العضلى تعرف بالإصطلاحين الأتيين :

١ - العمل العضلى المتحرك.

٢ - العمل العضلى الثابت.

جـدول تفـصيـلى يبين التـحليل العـضلي الوصـفي للمـجـمـوعـات العضليـة العاملة فى الكرة الطائرة وعمل كل عضلة أثناء تأدية المهارات المرتبطة بها عن طريق أجهزة رسم العضلات

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
عضله الطرف السفلى : ١ - الحرقفيه الابسواسيه. ٢ - الخياطيه. ٣ - المستقيمة الفخذية.	Liacus muscle Stirtorius muscle. Rectus Femoris muscle.	١ - التقدم بالجرى لاتخاذ أى وضع. ٢ - التقدم بالجرى لاتخاذ الوضع الدفاعى. ٣ - التقدم بالجرى لاتخاذ لاستقبال الإرسال. ٤ - التقدم بالجرى لاتخاذ الدفاع عن الكرة. ٥ - التقدم بالجرى لاتخاذ للضرب. ٦ - التقدم بالجرى لاتخاذ للصد.
١ - النصف غشائيه. ٢ - النصف وتريه. ٣ - ذات الرأسين الفخذية.	Sermimembranosus. Semitendiousm Biceps mllong head.	١ - الدفاع عن الملعب. ٢ - الدفاع عن المنطقة. ٣ - التمرير من أسفل باليدين معاً. ٤ - التمرير من اسفل لاستقبال الكرة.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
		٥ - التمرير من أسفل لاستقبال الارسال. ٦ - التمرير بيد واحدة من الدحرجة. ٧ - التمرير الانبطاح *Sprowl* . ٨- التمرير الانزلاق.
عضلات الطرف السفلى : ١ - العضله المستقيمة الفخذيه. ٢ - العضله المتسعة الوحشيه. ٣ - العضله المتسعة الأنسيه. ٤ - العضله المتسعة المتوسطية. ٥ - العضلة الخياطية.	*Rectus fermoris.* *Vastus lateralis.* *Vastus Medialis.* *Vastus imtermedues.* *Sartorius Muscle.*	١ - الدفاع عن الملعب. ٢ - الدفاع عن المنطقة. ٣ - التمرير من اسفل باليدين معا. ٤ - التمرير بعد استقبال الكره. ٥ - التمرير من استقبال الارسال. ٦ - التمريرين واحدة مع الدحرجة. ٧ - التمرير من الانبطاح. ٨ - التمرير من الانزلاق. ٩ - الضرب الهجومى. ١٠ الصد الدفاعى.
١ - العضله التوأميه. ٢ - العضله النعليه. ٣ - العضله القصبيه الخلفيه.	*Gastrocnemius.* *Soleus muscle.* *Tibialis Reterior* .	١ - الجرى للإمام لتأدية مختلف المهارات الحركية التى بدون كره. ٢ - ضرب الكرة بالقدم.
١ - العضله القابضة للاصابع الطويلة. ٢ - العضلة القابضة للاصبع الكبير الطويل.	*Extensor hallucis Longus.*	١ - الضرب الهجومى. ٢ - الصد الدفاعى. ٣ - الارتكازات الامامية. ٤ - ارتكازات الارسالات المختلفة
١ - العضلة الإلييه الكبرى.	*Gluteus maximus muscle.*	١ - مرجحة الرجل خلفا عند ضرب الكرة بالقدم. ٢ - وقفه الدفاع عن الملعب. ٣ - وقفه الدفاع عند المنطقة.

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
١ – العضله الإلييه الوسطى. ٢ – العضله الإلييه الصغرى.	*Gluteus Medius.* *Gluteus Minimus.*	٤ – وقفه الدفاع استقبال الارسال. ٥ – وقفه التمرير من اسفل باليدين. ٦ – لحظه التمرير من اسفل بيد واحدة. ٧ – لحظه التمرير من اسفل مع الدحرجة. ٨ – الدفاع الغاطس الطائر. نفس المهارات السابقة المرتبطة بعمل العضله الإلييه الكبرى.
١ – العضله الكمثريه. ٢ – العضله التوأميه العليا. ٣ – العضله التوأميه السفلى.	*Gastracnemiusm.* *Gemellus- m.* *Cemellus lowerm.*	١ – فى كثيرا من أوضاع الثبات لوقفات الاستعداد المختلفة. ٢ – فى بعض حالات ضرب الكرة بباطن القدم.
٤ – العضله الطويلة الداخلة الطويلة. ٥ – العضلة الطويلة الخارجية الكبرى. ٦ – العضله العريضة الفخذية. العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذين المتسعة الانسيه والمتسعة الوحشيه.	*Adductoor interial longus. m* *Addustror exterial* *Tensor fascia-m* *Castis intemdius.* *Rechus fmovis.m*	١ – الجرى للإمام. ٢ – وقفه الدفاع عن الملعب. ٣ – وقفه الدفاع عن المنطقة. ٤ – وقفه استقبال الإرسال. ٥ – وقفه استقبال الضربات. ٦ – الدحرجات. ٧ – الدفاع الغاطس الطائر. ٨ – الانبطاح والانزلاق.
١ – العضله العانية. ٢ – العضله الضامه الطويلة. ٣ – العضله القصيرة. ٤ – العضلة الضامة العظمى.	*Pubic tubercle.m* *Peroneus long.m* *Peroneus berv.m* *Peroneus mor.m*	١ – جميع وقفات الاستعداد المتوسطة ـ العالية العميقة عند أداء الأنواع المختلفة للتمرير من أعلى.
٥ – العضله الضامة الرقيقة.		٢ – تساعد عند اداء المهارات المختلفة التى تعتمد على الارتكاز.

اسم العضله	*Name of Muscule*	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
١ – العضله القصبية الامامية . ٢ – العضله الباسطه للاصابع الطويلة . ٣ – العضله الباسطة للإبهام الطويلة . ٤ – العضله الشظية الطويلة . ٥ – العضلة الشظيه القصيرة . ٦ – العضله الشظيه الثالثة .	*Ste.* *Extensor digitorum longus.* *Extensor hallucis longus.* *Peronus longusd.* *Peronus Brevis.* *Peronus tertius.*	١ – الارتكاز على القدم اثناء تأدية الارتقاءات والحركات المختلفة - الارتقاء - الوثب الهبوط فى مراحل الضرب والصد والإرسال مع الوثب الساحق. ٢ – الجرى لاتخاذ وقفات الدفاع والتمريرات بأنواعه - المهام الدفاعية من الثبات والحركة . ٣ – الدفاع الفاطس الطائر.
عضلات الطرف العلوى : ١ – العضله الترقويه الحلمية .	*Sternomatoid muscle.*	١ – مرجحة الرأس أماما خلفا عند ضرب الكرة ضرب هجومى - الصد الدفاعى - التمريرات من أعلى وفي اتجاهات مختلفة .
١ – العضله الطويلة الظهرية .		١ – ثنى الجذ خلفا عند ضرب الكرة ضرب هجومى - الصد دفاعى . ٢ – الارسال من أعلى مع الوثب ومن الثبات مع الارتكاز. ٣ – التمرير من أسفل باليدين. ٤ – التمرير مع الدحرجة الامامية والجانبيه. ٥ – الدفاع الفاطس الطائر.
١ – العضله ذات الثلاث رؤوس العضديه	*Triceps barchialis Muscle.*	١ – مهارة التمرير من أعلى وللإمام. ٢ – مهارة الاعداد من أعلى للامام.
		٣ – مهارة الدفاع عند الملعب . ٤ – استقبال الارسال. ٥ – الكرات المضروبة بقوة . ٦ – جميع حركات الذراعين فى

اسم العضله	Name of Muscule	المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة
		التمرير من اسفل مع الدحرجة. ٧ – الدفاع الغاطس الطائر. ٨ – الدفاع العميق. ٩ – أرجحة الذراعين خلفا مرجحات الضرب لحظه الوثب. ١٠ – مرجحات الذراع لحظه الارسال. ١١ – مرجحة الذراعين خلفا عند الضرب والصد.
٢ – العضله المربعة المنحرفة.	*Trapezius Muscle.*	١ – مرجحة الرأس خلفا عند ضرب فى الضرب الهجومى. ٢ – تشترك فى تطويح الذراعين جانب أو خلفا عند أداء الارتقاءات.
١ – العضلة العريضة الظهرية. ٢ – العضلة المستديرة الكبرى. ٣ – العضله تحت الشوكة. ٤ – العضله المستديرة الصغرى.	*Latissimus Dorsi Muscule.* *Teres Major.* *Infra spinatus.* *Teres Minor.*	١ – ضغط الذراعين خلف عند المرجحة للارتقاء فى الضرب أو الارسال. ٢ – تطويح الذراعين جانبا استعداد لأداء وقفات الاستعداد ـ الدفاع عن الملعب والارسال.
١ – العضله الدالية الأمامية.	*Anterior tuapegus muscle.*	١ – رفع الذراعين جانب لحفظ التوازن لحظه الوثب (الارتقاء) عند أداء الربات الهجومية ـ والارسالات الساحقة مع الوثب. ٢ – أرجحة الذراعين أماما عند الجرى للارتقاء، للضرب أو الصد.
١ – العضله الرافعة للوح. ٢ – العضله المعينية الكبرى. ٣ – العضلة المعينية الصغرى.	*LeVator scapulae Muscule.* *Phomboidsmaj or and Minor Musecule.*	ننسى عمل العضله الدالية، حيث يظهر عمل هذه المجموعة فى حركات رفع الذراعين والارجحات عند أداء الارتقاءات المختلفة.

المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة	Name of Muscule	اسم العضله
١ - مرجحة الذراعين أماما أسفل للارتقاء لأداء الضرب. ٢ - مرجحة الذراعين أماما أسفل للصد. ٣ - مرجحة الذراعين أماما أسفل لاتخاذ وضع الاستقبال. ٤ - مرجحة الذراعين أماما أسفل لحظه الوثب للإرسال.	*Pectorals Muscule.*	١ - العضله الصدرية الصغرى.
١ - أرجحة الذراعين أماما أثناء حركات الجرى عامة خاصة لحظة اتخاذ الوضع الدفاعي.	*Pectoralis Major. Coraclbrachialis muscule.*	١ - العضله الصدرية الكبرى. ٢ - العضله الغرابية العضديه. ٣ - العضله تحت اللوح.
- ثنى مفصل المرفق لحظه التمرير من أعلى وفى الاتجاهات المختلفة وكذا الاعداد والضرب السريع. - تشترك فى أرجحة الذراعين أماما بالتبادل أثناء الجرى لاتخاذ وقفات الاستعداد. - عند أداء الوضع الابتدائى للصد.	*Biceps myscle.*	١ - العضله ذات الرأسين العضديه.
- الارجحات - الجرى لاتخاذ - الاوضاع - التمريرات من الثبات والحركة.	*Barchialis.m Brachio -Radialis.*	١ - العضله العضدية. ٢ - العضله العضديه الكعبريه.
١ - قبض الأصابع نصفا أثنان حركات الجرى لاتخاذ الاوضاع المختلفة. ٢ - تشترك فى أداء مهارات التمرير بأنواعه من الثبات ومن الحركة - مهارات الارسال من مسك وضرب مهارات الضرب والصد.	*Flexor digitorum Profundus Muscule.* *Flexor Digitorum Profundus Muscule*	١ - العضله القابضة للاصابع الغائرة. ٢ - العضله القابضة للاصابع السطحية.

المهارات المرتبطة بعمل العضله في الكرة الطائرة	Name of Muscule	اسم العضله
- أداء مهارات التمرير من أعلى وأسفل باليدين. - الضرب الهجومى ـ الصد الهجومى والدفاعى ـ الضرب السريع.	*Flexor carpi radialis*	- العضله القابضة للرسغ الكعبرية والزنديه.
- تطويح الجذع عند الضرب والصد والارسال من أعلى والارسال مع الوثب و سحب الجذع للإمام.	*Rectus Bdominis Mussule.*	- العضله البطينة المستقيمة.
- لف الجذع أثناء وقفات الإستعداد والتحركات والدفاعات والمواقف الدفاعية. - لف الجذع أثناء الضرب. - ثنى الجذع ولفه للجانب أو دوران الجذع المنحرفة الخارجة - تساعد العضله.	*External altique Enternal altique Muscule.*	- العضله المنحرفة الداخلة والخارجة.

التشريح السطحى الوصفى لمدرب الكره الطائره

يقضى المدربون الرياضيون وقتا كبيرا ويبذلون من الجهد الكثير فى تقويم ومحاولة علاج الأنواع المختلفة من الاصابات الناتجة من الممارسة والتدريب والتنافس فى ضوء معلوماتهم البسيطة عن علم اصابات الملاعب فالمدير الفنى والمدرب عادة ما يكونوا أول المتواجدين فى موقع الاصابة فور حدوثها. فإن كانوا ملمين ببعض المعلومات الجوهرية المتعلقة بالاصابات فانهم يستطيعون القيام باختبارات أولية على موضع الاصابة فى محاولة سريعة لتشخيصها وتحديد مدى قدرة اللاعب من الاستمرار فى اللعب من عدمه.

ويستند هذا التشخيص فى جانب كبير منه على المعلومات الخاصة بالتشريح والتى لاشك فى أنها تستخدم وبشكل كبير فى تحديد الاصابة. وفى حالة الاصابات الشديدة

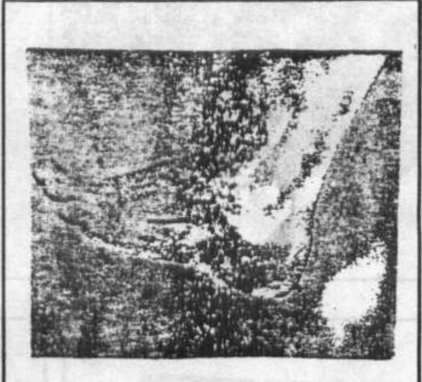
فلابد من العرض الفورى على أحد الاطباء المتخصصين حيث يتعاون هذا الفريق معا فى تحديد نوع وشدة الاصابة لذلك يجب اختيار الطبيب الذى يتحدث بنفس لغة المدرب والمدير الفنى.

ولما كان الطبيب ليس هو الشخص الأول الذى يتواجد فى موقع الاصابة وقت حدوثها فإن المعلومات الدقيقة التى يدلى بها كل من المدير الفنى والمدرب تعتبر بمثابة اختبار وتوكيد لتاريخ وظروف حدوث الإصابة تساعد الطبيب فى دقة التشخيص واقتراح العلاج المناسب ويمكن للعاملين فى المجال تدريب الكره الطائره بشكل عام والمديرين الفنيين والمدربين بشكل خاص بالإلمام بمعظم المعلومات الاساسية الخاصة بالتشريح الإنسانى وذلك بالرجوع الى المراجع والكتب المتخصصة فى مختلف أنواع التشريح الوصفى والوظيفى إلا أن تلك المراجع والكتب غالبا ما تكون على درجة كبيرة من الصعوبة ومما يزيد الامر صعوبة على قارئى هذه الكتب تلك الالوان المستخدمة فى الرسوم والصور الايضاحية المستخدمة فى تلك المراجع حيث تختلط الوان العضلات بألوان المفاصل والاوتار والاعصاب الا أن هذا لا يعنى عدم وجود جانب من تلك المراجع يتوفر فيه جانب من الايضاح يساعد القارئ. إلا إنما تحتاج فقط إلى تحديد موقع الاصابة وتصور ما حدث داخليا بسرعة وبسهولة عن طريق اختبار التركيب.

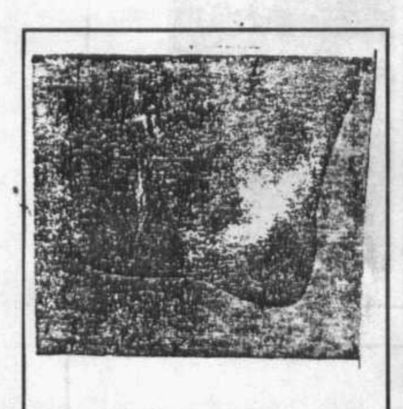
من هذا المنطلق ولزيادة الاصابات فى مجال الكره الطائرة فى الآونة الأخيرة نتيجة استخدام الاحجام العالية فى التدريب والانواع المختلفة من التدريبات خلال مراحل الاعداد الممتدة على مدار عدة أشهر ـ اردنا من هذا الفصل التطوير وتعميق لمعرفة والمام المدربين بتلك الجوانب السابقة معتمدين على الصور المبين عليها أماكن العظام والمفاصل الاكثر تعرضا للاصابات فى مجال الكرة الطائرة، وسوف يجد فيها كل من القارئ المتخصص وغير المتخصص عونا متواضعاً لاختبار أى من تلك الاصابات المحتملة وليس هناك شك من فائدة التعرف على نوع ودرجة الاصابة فى سرعة علاجها. والصور الفوتوغرافية المستخدمة فى هذا الفصل تعتبر بمثابة دليل إلا أنه يجب أن نتذكر دائما بأنه قد يحدث بعض من عدم الوضوح التام فى نقل التكوينات الثلاثية الابعاد الى صور ثنائية الابعاد.

ومع حرصنا التام فى تطوير المعلومات المتعلقة بالتشريح السطحى لدى العاملين فى مجال الكره الطائره نأمل فى اهتمام القارئ بفحص الصور والتدقيق فى تناولها

حيث ركزنا على مواضع الاصابات الشائعة فى الكرة الطائرة وذلك لاكتساب القدرة على تطبيق المعلومات الخاصة بالتشريح واستخدام العلامات الجسمية السطحية والتى تعتبر ضرورية فى عملية تشخيص الاصابات بدقة.



شكل(١)

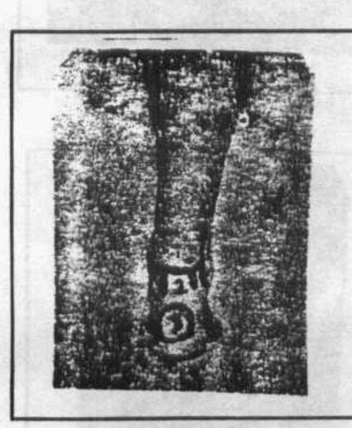


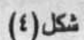
شكل(٢)

(رسغ القدم)

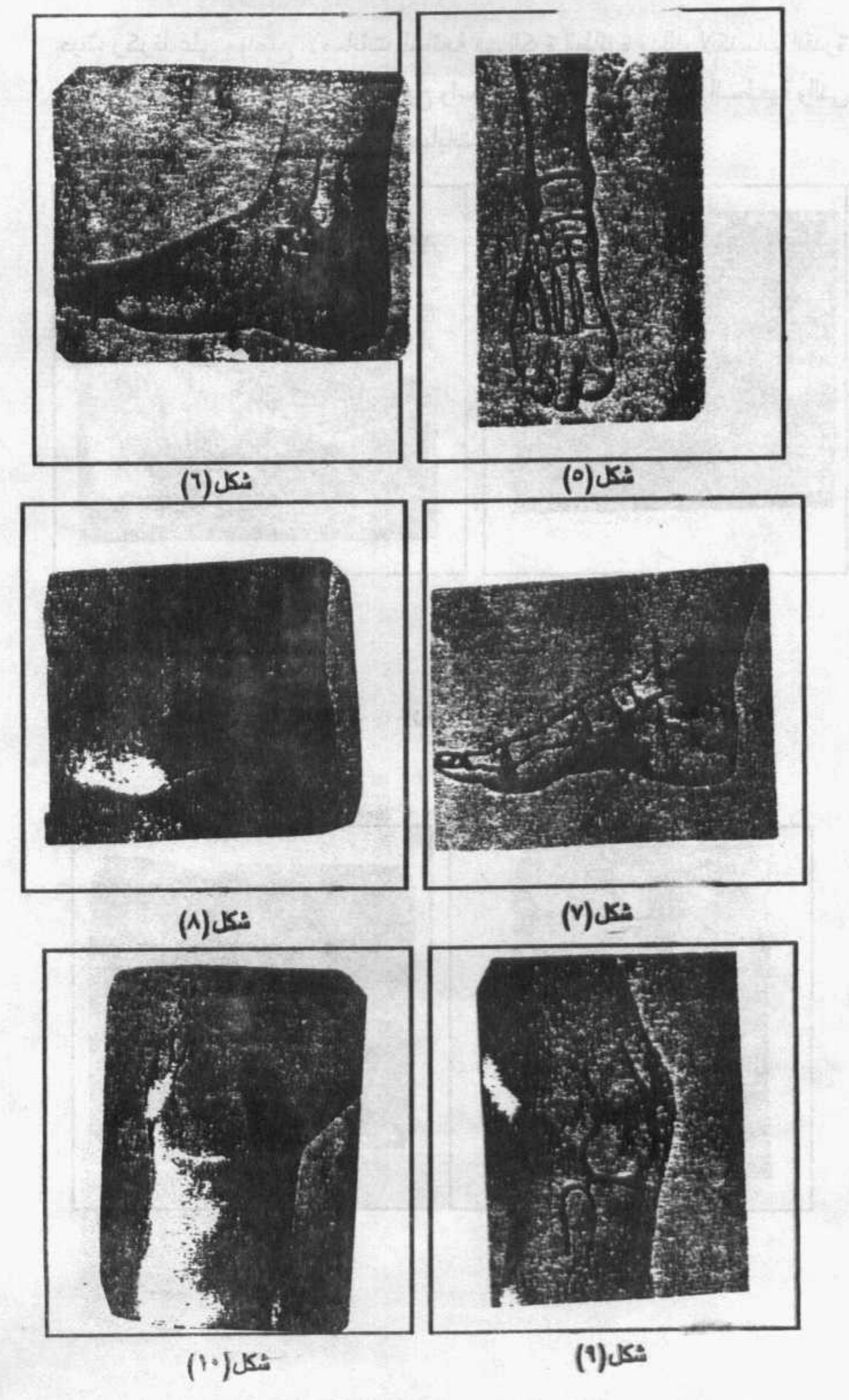


شكل(٣)





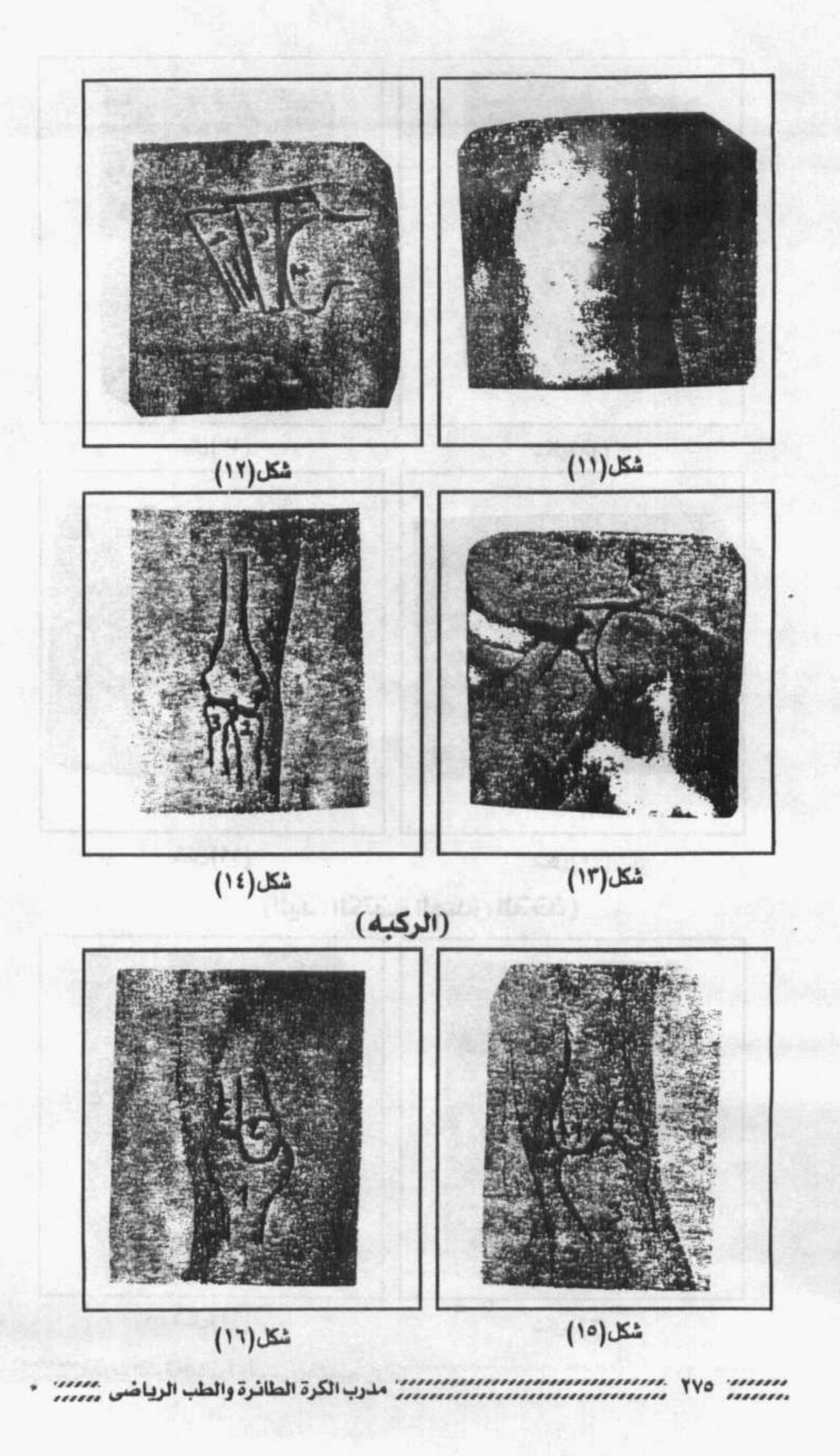
شكل(٤)



شكل(٥) شكل(٦)

شكل(٧) شكل(٨)

شكل(٩) شكل(١٠)

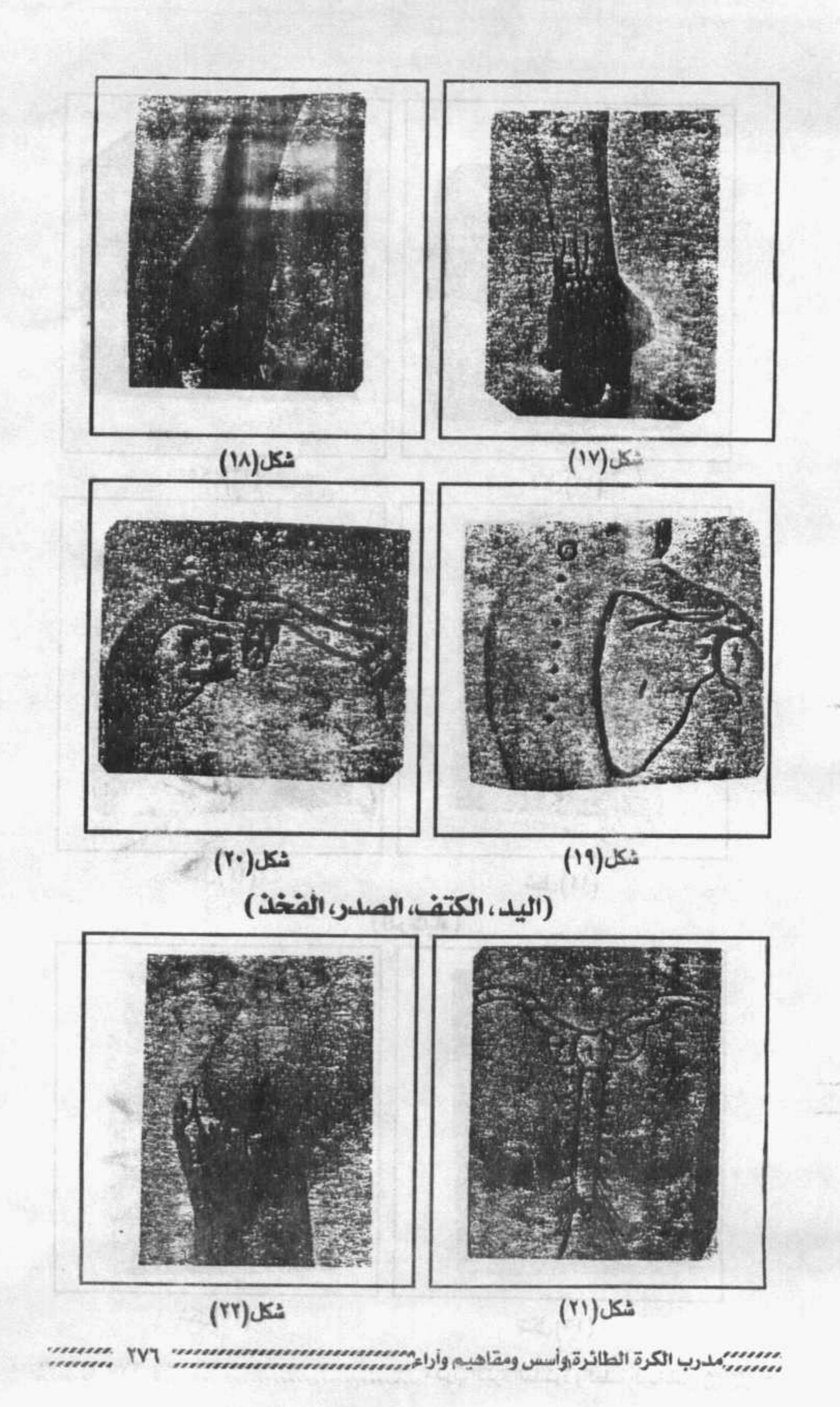


شكل(١١) شكل(١٢)

شكل(١٣) شكل(١٤)

(الركبه)

شكل(١٥) شكل(١٦)



شكل(١٧) شكل(١٨)

شكل(١٩) شكل(٢٠)

(اليد، الكتف، الصدر، الفخذ)

شكل(٢١) شكل(٢٢)

مدرب الكرة الطائرة والتغذية

الغذاء : يعرف الغذاء بأنه المادة أو مجموع المواد التى يتناولها الإنسان محتوية على العناصر الغذائية اللازمة للنمو وبناء الانسجة وتجديدها ولتوليد الطاقة اللازمة للحركة ومقابلة احتياجات العمل وسلامة اكتمال سير تفاعلات التمثيل الغذائى فى كافة أنسجته والتخلص من نواتج الهدم المتولدة بها.

وللغذاء ثلاث وظائف أساسية هى :

١ - مصدر للعناصر الغذائية اللازمة للبناء والنمو فى مرحلة الطفولة فالطفل الصغير يبنى يوميا الملايين من الخلايا الجديدة ولذلك يجب إمداده بجميع العناصر اللازمة لبناء هذه الخلايا الجديدة أما فى الكبار فتلزم نفس العناصر لتعويض الفاقد من الانسجة التى تتكسر فى أداء وظائف الجسم اليومية ومن المؤكد أن عدد الخلايا التى تتكسر تزداد الى حد كبير نتيجة لممارسة الرياضة وخاصة المعبء منها ويعتبر البروتين العنصر الغذائى الأساسى فى هذا المجال.

٢ - مصدر لتوليد الطاقة فى الجسم لكى يستفيد بها فى أداء الوظائف الحركية بجميع صورها ولتشغيل جميع عمليات الجسم الحيوية الاساسية مثل الطاقة اللازمة لعمل الجهاز الدورى والجهاز التنفسى. ويزداد احتياج الجسم من الطاقة بازدياد المجهود اليومى ويعتبر المجهود الرياضى من أهم العوامل التى تزيد من احتياجات

الجسم من الطاقة. وتعتبر المواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية أهم العناصر الغذائية اللازمة لهذا الغرض.

٣ - **مصدر للعناصر الغذائية المنظمة** التى تسيطر وتهيمن على جميع ما يجرى فى الجسم من تفاعلات وبذلك يتمكن الجسم من الاستفادة من جميع العناصر الغذائية المتوفرة كما أن بعضا من هذه العناصر الغذائية تزيد من مقاومة الجسم للأمراض ويؤدى نقصها عن المعدل الطبيعى الى اصابة الإنسان بأمراض سوء التغذية وتعتبر الفيتامينات وكثير من المواد المعدنية أهم هذه العناصر.

ومن المسلم به أن الإنسان لا يمكنه البقاء طويلا بدون الغذاء الكامل فقد يعيش ولكن فى حالة صحية سيئة أو يتعرض للموت إذا تناول غذاء يفتقر الى بعض العناصر الغذائية. ويحتوى الجهاز العصبى للإنسان على مركزيين فى الهيبوثالامث أحدهما للشبع والآخر للجوع فاذا نشط المركز الأول أحس الإنسان بالشبع وقلت قابليته للطعام، أما إذا نشط المركز الثانيى أحس الإنسان بالجوع أو حاجته الى الطعام ويرتبط ذلك بانخفاض تركيز الجلوكوز فى الدم وحدوث انقباضات فى المعدة وعند تناول الطعام يتوقف مركز الجوع فى المخ عن إرسال الإشارات الحسية ويبدأ مركز الشبع العمل بعد ذلك.

تركيب الغذاء :

بالرغم من الاختلاف الكبير فى نوعية الاطعمة التى يتناولها الإنسان إلا أنه من الممكن تقسيمها الى مواد كربوهيدراتية ومواد بروتينية ومواد دهنية وفيتامينات وأملاح ومعادن والماء ومن هذه العناصر الغذائية أو بعض المركبات الداخلة فى تركيبها ما يكون أساسيا الى الحد الذى لابد من توافرها وأن يحصل عليها الجسم كما هى من الغذاء حيث يكون الجسم غير قادر على بنائها من مواد أخرى أو أن سرعة بنائها أقل من سرعة الحاجة اليها ومن أمثلة ذلك :

١ – الأحماض الأمينية الأساسية .
٢ – الأحماض الدهنية الاساسية.
٣ – الفيتامينات والمعادن.

الماء :

يعتبر الماء من أهم العناصر الغذائية بالنسبة للإنسان فقد يعيش الإنسان أياما

طويله بدون طعام ولكنه لا يتحمل أكثر من يومين أو ثلاثة أيام بدون ماء. فالماء يكون ما يزيد عن ٧٠٪ من مكونات جسم الإنسان وهو الوسط الذى تحدث فيه كل التفاعلات الكيماوية داخل الجسم فعمليات الهضم لابد لها من الماء كما أنه لابد من وجود الماء لافراز كثير من نواتج التمثيل الغذائى والتى يتم افرازها عن طريق البول والبراز والعرق كما يلعب الماء دورا أساسيا فى تنظيم درجة حرارة الجسم. وترتفع احتياجات الجسم للماء إذا فقد كمية كبيرة من العرق ولذا نجد أن ممارسة الرياضة العنيفة فى الجو الحار تؤدى إلى زيادة افراز العرق وبالتالى تزيد من احتياجات الجسم للماء وتعمل الاملاح وخاصة أملاح الصوديوم والبوتاسيوم على تنظيم كمية الماء بالجسم.

المواد الكوبوهيدراتية:

تعتبر المواد الكربوهيدراتية من أرخص المواد الغذائية لذا نجد أنها تمد غالبية احتياجات الجسم من السعرات خاصة فى دول العالم النامية ومنها مصر. ومن الناحية الكيميائية يمكن تقسيم المواد الكربوهيدراتية إلى :

أ - سكريات احادية : وهى أبسط أنواع المواد الكربوهيدراتية ولا تتحلل الى جزئيات أبسط منها وأهم أنواع السكريات الاحادية هو سكر الجلوكوز والجالاكتوز و الفركتوز ومن الناحية العملية يعتبر الجلوكوز أكثر السكريات الاحادية شيوعا إذ يشترك فى تكوين العديد من السكريات الثنائية والعديدة كما أنه السكر الموجود فى الدم والذى يمد الجسم بحاجته من هذه المواد.

ب - سكريات الأوليجو : وتتكون من وحدات من السكريات الاحادية ويتراوح عددها بين اثنين وعشرة جزئيات مرتبطة مع بعضها وأهم هذه المجموعة هى الكسريات الثنائية والتى تتكون من جزئين من السكر الاحادى ومن أمثلتها :

السكروز : وهو أشهر السكريات المعروفة لنا حيث نحلى به أغذيتنا ويطلق عليه اسم السكر وهو يحضر عادة من قصب السكر أو بنجر السكر ويتكون جزئ السكروز من جزئ جلوكوز متحد من جزئ فركتوز.

الفكتوز : يعرف باسم سكر اللبن حيث يوجد به ويتحلل داخل الجسم إلى جزئ جلوكوز وجزئ جالاكتوز ويتميز اللاكتوز بأن درجة حلاوته منخفضة بالمقارنة بالسكريات الاخرى مثل السكروز أو الولفوز.

المالتوز: ويعرف باسم سكر المولت ويتحلل الى جزئين من الجلوكوز داخل جسم الإنسان. ويتكون سكر المالتوز كعامل وسيط أثناء عملية تحلل النشا فى الجهاز العضمى.

جـ - السكريات العديدة: وهى جزئيات مركبة ناتجة من ارتباط عدد كبير جدا من السكريات الاحادية وتتكون داخل النبات الذى يمد بها الإنسان ويقوم بعد ذلك بتكسيرها الى مكوناتها البسيطة خلال عملية الهضم ثم يمتصها ويستفيد بها وأهم أعضاء هذه المجموعة :

النشا: النشا هو أهم المواد المخزونة وأكبرها انتشارا فى النباتات حيث يختزن فى الحبوب والفواكه والدرنات. ويعتبر النشا أهم مصدر للطاقة بالنسبة للإنسان. ويتحلل النشا مائيا داخل جسم الإنسان إلى سكر الجلوكوز وهو الصورة التى يمتص عليها النشا ويتكون جزئ النشا من عدد كبير جدا من سكر الجلوكوز الاحادى مرتبطة مع بعضها بروابط كيمائية.

الجليكوجين: ويسمى فى كثير من الاحيان بالنشا الحيوانى لان النشا لا يختزن داخل جسم الإنسان فبعد امتصاص سكر الجلوكوز وارتفاع تركيزه فى الدم يقوم الجسم بتحويله الى صورة معقدة وهى الجليكوجين ويخزن الجليكوجين فى الكبد والعضلات على أن الكمية المختزنة ليست كبيرة بأى مقياس ولا تزيد عن ٤٤٠٠ جرام فى المتوسط وبمجرد انخفاض تركيز سكر الدم يتكسر الجليوجين إلى جلوكوز للمحافظة على تركيز سكر الدم فى معدله العادى. ومن المفهوم علميا أنه إذا أمتنع الإنسان عن تناول الطعام لمدة ٢٤ ساعة فانها تكفى لاستهلاك الجليكوجين الموجود بالجسم تماما.

السليولوز: بالرغم من أن السليولوز يتكون أيضا من جزئيات من الجلوكوز مرتبطة مع بعضها الا أن أنزيمات جسم الإنسان ليست لها المقدرة على هضم السليولوز ولذلك يعتبر السليولوز عديم القيمة الغذائية بالنسبة للإنسان ومع ذلك فان للجلوكوز أهمية خاصة فى تنشيط الحركة الدودية للامعاء وتحتوى الخضروات على كمية كبيرة من السليولوز ولذلك يوصى بأكلها للافراد الذين يعانون من الامساك المزمن أما الرياضيين فيجب الاقلال من تناول المواد التى تحتوى على السليولوز بكميات كبيرة قبل ميعاد المباراة بيومين أو ثلاثة والامتناع عنها تماما فى اليوم السابق للمباراة.

الأهمية البيولوجية للمواد الكربوهيدراتية :

١ - تمد الإنسان بحاجته من الطاقة اذ يعطى جرام الكربوهيدرات فى المتوسط ٤ سعرات.

٢ - الزائد منها يخزن على شكل الجليكوچين فى الكبد والعضلات.

٣ - اذا تناول الإنسان منها كميات كبيرة تتحول داخل الجسم الى دهون.

٤ - ينشط السليولوز الحركة الدودية للامعاء.

٥ - تدخل فى تركيب بعض المركبات كما فى سكر اللبن والجهاز العصبى.

٦ - تدخل فيى تركيب مركبات الطاقة العالية مثل AT.p .

٧ - يمثل الجلوكوز «سكر الدم» طاقة متجولة داخل الجسم ويتغذى الجهاز العصبى وكرات الدم الحمراء أساسا على الجلوكوز.

أهمية المواد الكربوهدراتية للرياضة :

تعتبر المواد الكربوهدراتية من أسهل المواد فى تمثيلها الغذائى بالنسبة للإنسان. فبالرغم من أن جرام الجلوكوز مثلا يعطى نصف الطاقة التى يعطيها جرام الدهون إلا أن أكسدة المواد الكرهيدراتية تحتاج إلى كمية أقل من الاكسچين بمقارنتها باحتياجات الجسم من الاكسچين لاكسدة المواد الدهنية وبذلك تقلل من العبء الملقى على الجهاز التنفسى.

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن تناول المواد الكربوهيدراتية قبل المباريات الرياضية يزيد من كفاءة الجسم بنسبة تتراوح بين ١٠ - ٣٠٪ ومع ذلك فان قيمة المواد الكربوهيدراتية كمصدر للطاقة بالنسبة للرجل الرياضى لا تظهر الا إذا استمرت المنافسة لمدة طويلة. فقد ألقى بعض العلماء الشك فى قيمة المواد الكربوهيدراتية بالنسبة للمنافسات التى تستمر فترة قصيرة وعلى العكس من ذلك أثبتت هانش أن قدرة الإنسان على تحمل المباريات العنيفة تزداد ثلاث مرات إذا تناول مواد كربوهيدراتية لعدة أيام قبل المباراة وتقل بنفس النسبة إذا تناول وجبة تحتوى على كمية كبيرة من المواد الدهنية ولذلك نوصى بالاهتمام باضافة الكربوهيدرات بنسبة كبيرة ف يوجبات الرياضيين فى الايام السابقة للمباراة مـع عليهـا فـى يـوم المباراة.

المواد البروتينية :

هذه الكلمة مشتقة من أصل يونانى وتعنى (فى المقام الأول) البروتينات مركبات عضوية شديدة التعقيد تتواجد فى جميع الخلايا النباتية والحيوانية بالاضافة الى أن البروتينات كغذاء تعتبر المصدر الوحيد للمركبات النيتروجية اللازمة لبناء البروتوبلازم وتدخل البروتينات فى تركيب العضلات والاحشاء والجلد والشعر بالاضافة الى العديد من الانزيمات والهرمونات.

وتتكون البروتينات من وحدات أساسية تسمى بالاحماض الامينية وهى أحماض عضوية يتكون كل منها من هيكل كربونى وبه مجموعة أمينيه محتوية على النيتروجين وعدد الأحماض الامينية المعروفة ٢٢ تقريبا تتواجد متصلة مع بعضها فى جزئ البروتين الواحد. وتتكون جميع البروتينات بغض النظر عن نوعها أو مصدرها من نفس الاحماض الامينية ووجه الاختلاف بينها هو فى أى من الاحماض الامينية يتواجد فى جزئ البروتين بالاضافة إلى ترتيب هذه الاحماض فى جزئ البروتين.

وتنقسم الاحماض الامينية الى نوعين :

أ - أحماض أمينيه غير أساسية ويمكن صناعتها داخل جسم الإنسان من مصادر أخرى غير البروتين لذلك لا تعتبر أساسية للإنسان.

ب - أحماض أمينية أساسية للإنسان : ولا يمكن صناعتها داخل جسم الإنسان أو تصنع بكميات غير كافية وتبلغ عددها ١٠ أحماض أمينية للاطفال و٨ للكبار.

وتتوقف القيمة البيولوجية للبروتينات على نسبة الاحماض الامينية الاساسية منها وتتميز البروتينات المشتقة من أصل حيوانى من الاسماك واللحوم والبيض واللبن بأحتوائها على نسبة عالية من الاحماض الامينية الاساسية وعلى العكس من ذلك يحتوى البروتينات النباتية على نسبة منخفضة من الاحماض الامينية الغير أساسية ولذلك تعتبر ذات قيمة بيولوجية منخفضة. ويجب أن نفهم تماما أنه لكى تتم عملية صناعة البروتين داخل جسم الإنسان لابد أن تتوافر جميع الاحماض الامينية الأساس وغير الأساس منها فى آن واحد.

وعادة يتناول الإنسان بروتين من مصادر مختلفة فى آن واحد ويتم هضمها بمجموعة من الانزيمات التى تقوم بتكسيرها الى الأحماض الامينية التى تمتص داخل الجسم الذى يعيد صياغتها فى شكل بروتين الإنسان.

القيمة البيولوجية للبروتينات :

١ – مصدر للطاقة إذ يعطى الجرام منها ٤ سعرات.
٢ – تدخل فى بناء الخلايا لذلك فهى مهمة فى النمو أو فى تعويض الفاقد من الانسجة.
٣ – جميع انزيمات الجسم تتكون من البروتينات.
٤ – تتكون بعض الهرمونات من البروتين.
٥ – تكون الاجسام المضادة التى تقاوم الجراثيم والاجسام الغريبة.
٦ – يخزن جزء منها بسيط لاستعمالها وقت الحاجة.
٧ – يتحول جزء من الاحماض الامينية الى :
أ – جزء يتحلل الى مواد كربوهيدراتية قد يستخدمها الجسم فى توليد الطاقة.
ب – يتحول باقى الاحماض الامينية الى دهون تخزن داخل الجسم.

أهمية المواد البروتينية للرياضيين :

تتوقف احتياجات الجسم من البروتينات على معدل النمو وممارسة النشاط الرياضى العنيف قد يؤدى إلى تكسير الملايين من خلايا الجسم وعندما يتساوى ما يأخذه الجسم من البروتين مع الكمية التى يخرجها أو يفقدها فى الافرازات المختلفة فان الجسم يسمى فى حالة توازن موجبا إذا مازادت كمية النيتروچين التى يأخذها الإنسان عن الكمية التى يفقدها وعلى العكس يكون التوازن سالبا اذا قل الداخل فى الجسم من النيتروچين عن المفقود منه. وللحصول على أنسب توازن نيتروچين يجب أن يتناول الشخص العادى حوالى ٧٠ جرام من البروتينات يوميا (من ١ – ١ $\frac{١}{٢}$ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم) على أن يكون $\frac{١}{٢}$ هذه الكمية على الاقل على هيئة بروتين حيوانى لاحتوائها على نسبة عالية من الاحماض الامينية الأساسية.

وقد أدى سوء الفهم الى الاعتقاد بأن للبروتينات أهمية خاصة للرياضيين وأن تناول كميات كبيرة من البروتينات سوف يؤدى إلى تسخن الأداء الرياضى وبالرغم من أن العديد من العلماء قد أثبتوا عدم صحة هذا القول إلا أنه من الملاحظ أن الكثير من الأغلبية الرياضية والمدربين يفضلون توفير وجبة تحتوى على نسبة كبيرة من البروتين قبيل المباريات.

وعلى العكس من ذلك أثبتت دراسات كتنيدن تحسن الاداء الرياضى فى الأفراد الذين يتناولون البروتين بكميات قليلة (٤٠ جرام يوميا) عند مقارنتهم بالافراد الذين

يتناولون كميات كبيرة من البروتين والتى بلغت أكثر من مائة جرام يوميا. كذلك لم يلاحظ دارلنج ومجموعته أى اختلاف فى الأداء الرياضى بين الرياضيين الذين يتناولون البروتين بكميات قليلة عند مقارنتهم بزملائهم الذين تناولون كميات كبيرة من البروتين.

وليكن من المفهوم أنه إذا أدى النشاط الرياضى إلى زيادة فى حجم العضلات فإن هذا يمثل مرحلة من مراحل النمو ويجب أن يحصل الرجل الرياضى على حاجته من البروتينات لبناء هذه الخلايا الجديدة وفيما عدا ذلك يحتاج الجسم الكميات العادية من البروتينات اللازمة لأداء وظائف الجسم اليومية.

المواد الدهنية :

هى المواد التى يمكن استخلاصها من الانسجة النباتية والحيوانية باستخدام مذيبات الدهون مثل الاثير، البنزين والكلورفورم. وتوجد الدهون فى جميع أجزاء النبات والحيوان. ففى النباتات نجد أن نسبة الدهون تصل إلى ٤, – ٥ ٪ من المادة الجافة فى الأوراق الخضراء وترتفع الى ٥٠٪ فى ثمرة الزيتون أما فى الإنسان فتتراوح كمية الدهون من ١ – ١٠ ٪ فى الأنسجة غير الدهنية وترتفع هذه النسبة إلى ٩٠ ٪ بالانسجة الدهنية الموجودة تحت الجلد وحول الكلية والنخاع.

ويمكن تقسيم الدهون إلى :

أ – دهون بسيطة : وهى سترات من أحماض دهنية مع الجيسرول وتسمى ثلاثية الجيسريدات ومن أمثلتها الدهون والزيوت النباتية والحيوانية.

ب – الدهون المركبة : وهى مركبات تحتوى على عناصر أخرى مثل الفوسفور والنيتروجين بالاضافة إلى مكونات الدهون البسيطة وأهم أعضاء هذه المجموعة هى المركبات التى تحتوى على حامض الفوسفانيتريك مرتبط مع قاعدة نيتروجينية وتعرف باسم الفوسفانيدات الجليسرين.

جـ – الدهنيات المشتقة : وهى تتكون نتيجة لتكسير المركبات السابقة بالاضافة إلى مجموعة من المركبات تتماثل فى صفاتها مع الدهون وتشمل :

- الفيتامينات الذائبة فى الدهون.
- الأحماض الدهنية.
- الكولستيرولات.

وتعتبر ثلاثية الجلسريدات أكثر الدهون انتشاراً وهى تمثل الجزء الأكبر من الدهون فى وجهتنا الغذائية. وتنقسم ثلاثية الجلسريدات إلى زيوت وتكون سائلة عند درجة الحرارة العادية ودهون والتى تكون صلبة عند درجة الحرارة العادية وتختلفاً لزيوت عن ألدهون باحتوائها على نسبة عالية من الاحماض الدهنية الغير مشبعة ويمكن تشبيعها باضاف الهيدروجين خلال عملية الهدرجة وبذلك ينتج السمن الصناعى.

والاحماض الدهنية قسمين الاساسية وهى اتى لا يمكن أن تصنع داخل الجسم ويمكن أن يحصل عليها الانسان من خلال الطعام والغير أساسية وهى التى يمكن صناعتها داخل جسم الأنسان والاحماض الدهنية الاساسية غير مشبعة بدرجة كبيرة وكلما ما ازداد مما يتناوله الانسان من هذه الاحماض انخفض تركيز الكولستيرول فى الدم ولذلك ينضج دائماً مرض القلب وتصلب الشرايين بالاقلال من تناول الدهون والشحوم الحيوانية المشبعة التى ترفع من تركيز الكوليستيرول والاكثار من تفاعل الزيوت مثل زيت الذرة والقطن التى تنقص تركيز هذه المادة الصادرة بالدم.

الأهمية البيولوجية للدهون:

١ - مصدر عالى للطاقة إذ يعطى الجرام تسعة سعرات.
٢ - تمد الجسم بحاجته من الاحماض الدهنية الاساسية.
٣ - تمد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات الذائبة فى الدهون.
٤ - يدخل الكولستيرول فى تركيب عدد من الهرمونات.
٥ - تكسب الدهون الطعام نعومة فى الملمس علاوة أن معظم المواد المسئولة عن الطعم والنكهة تذوب فى الدهون.
٦ - تعطى إحساس بالشبع اذ تهضم خلال فترة طويلة.
٧ - ترسب تحت الجلد وتحمى الجسم من التقلبات فى درجة حرارة البيئة.
٨ - تعمل الدهون المترسبة حول الاحشاء والاعضاء الهامة كوسادة لينة لها تمد عنها الصدمات كما هو الحادث حول الكلى.

أهمية المواد الدهنية للرياضيين:

بالرغم من أن الدهون من أهم مصادر الطاقة بالنسبة للانسان إلا أن استخدامها كمصدر للطاقة أثناء المجهود الرياضى يقلل من كفاءة الجسم الى حد كبير ومن الناحية العملية نفضل أن يستخدم الجسم طاقة مستمدة من المواد الكربوهيدرائية أثناء

الأداء الرياضي إلا أننا قد نضطر إلى أعطاء الرياضي وجبة كبيرة ودسمة في بعض المنافسات التي تستمر وقتاً طويلاً مثل سباحة المسافات الطويلة ومقدرة الجسم على تخزين الدهون غير محدودة ومن المفهوم أن جسم الانسان العادي يحتوي على نسبة معقولة من الدهون لا تتعدى ١٥٪ من وزن الجسم وأي زيادة في الدهون تشكل عائق يتنافى مع الأداء الرياضي الامثل.

ولذلك نوصي بالاقلال من نسبة الدهون في وجبات الرياضيين للمحافظة على وزن الجسم المثالي ولتلاقي المشاكل التي قد تنتج من التخزين الزائد للدهون وفي يوم المباراة ننصح بمنع الدهون تماماً إذ أنها تبطيء سرعة تفريغ المعدة مما يؤدي إلى بقاء الطعام مدة طويلة في الجهاز الهضمي ويتطلب ذلك استخدام جزء من الدم في عمليات الهضم والامتصاص وحرمان العضلات من تلك الكمية.

الفيتامينات :

تعرف الفيتامينات بأنها مركبات عضوية متفاوته في التركيب ذات أهمية عظمى في التغذية على الرغم من أنها لا تدخل مباشرة في بناء أنسجة الجسم أو تعويضها أو في توليد الطاقة كما هو الحال في البروتينات والكربوهيدرات والدهون كما أن الحاجة اليومية اليها متناهية في الصغر لا تزيد عن عشرات المليجرام وفي بعضها تقل الكميات المطلوبة عن ذلك كثيراً إلا أن غيابها من غذاء الإنسان يؤدي الى عواقب وخيمة والى حالات مميزة من النقص الغذائي وأمراض سوء التغذية قد يؤدي الى الموت وتلعب الفيتامينات أدواراً هامة جداً في تفاعلات تحويل وانتقال الطاقة وكذلك في السيطرة على عمليات التمثيل الغذائي وتفاعلاته في الأنسجة الخاصة بالعناصر الغذائية الكربوهيدارتية والبروتين والدهون.

يؤدي نقص أحد الفيتامينات من الغذاء الى اختلال تفاعلات التمثيل الغذائي التي يحكمها ومن ثم تسوء الحالة بالجسم وتبدأ الاعراض المميزة لنقص هذه الفيتامينات .

ونظراً لعدم وجود علاقات تركيبية بين الفيتامينات المختلفة المعروفة واعدادها عشرون فليس هناك نظاماً لتقسيمهم اللهم فيما عدا ناحية الذوبان في الماء وفي الدهون ، حيث تقسم الفيتامينات إلى مجموعتين رئيسيتين :

أ – الفيتامينات الذائبة في الماء وتشمل مجموعة (ب) المركب وتضم الثيامين (ب أ) والريبوفلافين (ب٢) والنياسين، والبيريدوكسين (ب٦) ، وحامض البانتوثنيك

والبيونين، وحامض الفوليك، وفيتامين ب١٢ كما تشمل أيضاً فيتامين جـ (حامض الاسكوربيك) وجميعها تشترك معاً فى صفة واحده وهى أنها تذوب فى الماء.

ب – الفيتامينات الذائبة فى الدهون وكلها تذوب فى الدهون ولا تذوب فى الماء وتشمل فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين هـ، وفيتامين ك.

كما أن لبعض الفيتامينات مولدات أى مركبات تتحول إلى الفيتامينات مثل الكاروتسين ومولدت فيتامين د.

ومما يستدعى النظر أن عدد كبيراً من الفيتامينات يرتبط بأنواع محدودة من الخلايا أو الانسجة أو الاعضاء أو بعمليات فسيولوجية خاصة فنرى أن فيتامين أ يرتبط بالخلايا الطلائية وبالابصار أما فيتامين ب ١ فيرتبط بالاعصاب وفيتامين جـ بالمواد اللائحة للخلايا وفيتامين د بالعظام وعملية التكلس وفيتامين ك بتجلد الدم وهكذا.

ونظراً لأن معظم الفيتامينات حساسة للحرارة والتغيير فى دراجة الحموضة فى الوسط الموجودة فيه وللضوء وللاكسدة لذلك يجب العناية بها عند اعداد الأغذية وطهيها فكثير من العمليات الشائعة فى المنازل تؤدى إلى فقد شديد فى عدد كبير من الفيتامينات فنقع الخضروات المقشورة والمجزئة يؤدى الى فقد شديد فى الفيتامين ج كما أن عمليات الطهى الطويلة والتى يتعرض فيها الغذاء لدرجة حرارة عالية لمدة طويلة تؤدى إلى فقد كبير فى عدد لا يستهان به من الفيتامينات وعادة أضافة بيكربونات الصودا للأغذية أثناء أعدادها وطهيها يؤدى الى هدم شديد لبعض الفيتامينات، هذا على مجرد الرد وليس على سبيل الحصر.

فالمعروف أن فيتامين أ أو الكاروتسين (مولد فيتامين أ) يتعرضان للهدم عند درجة الحرارة المرتفعة خصوصاً فى وجود أكسوجين الهواء كما أن كليهما شديد الحساسية للضوء ويتعرضان للاكسدة تحت الظروف التى تؤدى إلى التترولج التأكسدى للدهون والزيوت وعملية الهدرجة تؤدى إلى عدم فاعلية فيتامين أ، وعلى العموم فإن فيتامين أ لا يتعرض لهدم يذكر تحت ظروف طهى الأغذية العادية خصوصاً وأن معظم الأغذية الدهنية الغنية بهذا الفيتامين تحتوى على مضادات طبيعية للاكسدة.

شرح مبسط لوظائف الفيتامينات

أولاً : الفيتامينات الذائبة فى الدهون :

الفيتامينات	الوظيفة فى جسم الأ نسان
٢ – فيتامين أ (البيتا كاروتين مولد فيتامين أ)	ينشط النمو - ويساعد على مقاومة الجسم ضد الامراض الميكربية ضرورى لحدة النظر والتعود على الأبصار فى الضوء الخافت.
٢ – فيتامين د	يمنع حدوث الكساح فى الأطفال ولين العظام فى البالغين وضرورى الطبيعى للأسنان، وعامل أساس فى كفاءة الاستفادة من عنصرى الكالسيوم والفوسفور.
٣ – فيتامين ه	هام لحماية فيتامين أ ضد الهدم بالاكسدة ويلعب دوراً هاماً فى دفع بعض حالات التدهور العصبى والعضلى.
٤ – فيتامين ك	عامل أساسى هام فى عملية الجلط فى الدم

ثانياً : الفيتامينا الذائبة فى المساء :

الفيتامينات	الوظيفة فى جسم الأ نسان
١ – فيتامين جـ (حامض الاسكوربيك	يمنع حدوث مرض الاسقربوط ويحافظ على سلامة تكوين المواد اللاحمة لخلايا الجسم وضرورى لسلامة وبناء اللثة وللمحافظة على سلامة العظام والاسنان.
٢ – الثيامين (فيتامين ب١)	عامل أساسى هام فى الاستفادة من الكربوهيدرات والعمل الطبيعى للأعصاب والسلامة والوظيفة للامعاء - يدخل فى أنظمة انزيمية هامة فى التمثيل الغذائى.
٣ – الريبوفلافين (فيتامين ب٢)	يدخل فى أنظمة أنزيمية هامة فى التمثيل الغذائى والأكسدة الحيوية ويمنع حدوث تغيرات مرضية فى العين ضرورى للنمو.

الفيتامينات	الوظيفة فى جسم الا نسان
٤ – النياسين (حامض النيكوتيك	مكون أساسى لأنظمة انزيمية هامة فى جميع خلايا الجسم تعمل فى الاكسدة الحيوية - ويمنح مرض البلاجرا
٥ – البيرويدوكسين (فيتامين ب ٦)	مكون لأنظمة أزيمية هامة فى خلايا الجسم ترتبط بالتمثيل الغذائى للاحماض الأمينية.
٦ – البيوتين	مانع للضرر الناتج من بياض بالبيض التى وهام فى عمليات التمثيل الغذائى.
٧ – حامض الباتنوثنيك	مكون لأنظمة أنزيمية تلعب أدوارا هامة فى التمثيل الغذائى للدهون والكربوهيدرات
٨ – الكولين	مكون هام للدهون المفسفرة التى تلعب دوراً هاماً فى حركة الدهون بالجسم ومنع ترسيب الدهن فى الكبد.

أهمية الفيتامينات للرياضيين :

من المؤكد علمياً أن نقص الفيتامينات سوف يؤدى إلى الاقلال من كفاءة الأداء الرياضى ومن السهل التعرف على الأشخاص ، الذين يعانون من نقص فى الفيتامينات ولكن المشكلة الأهم هم الأفراد الذين لا يتناولون وجبه متكاملة دون ظهور لاعراض نقص للفيتامينات أى أنهم يتناولون الحد الأدنى من احتياجاتهم اليومية.

وقد قام العديد من العلماء بدراسة تأشير اعطاء كميات كبيرة من الفيتامينات على الأداء لرياضى واختلفت الآراء الى حد كبير فقد أثبتت دراسات سمنسون وكير أن أعطاء فيتامينات مجموعة ب المركبة بكميات كبيرة لا تؤثر على الأداء الحركى وعلى العكس من ذلك أثبتت دراسات أخرى فيتامين ب١ يساعد على انقاص تركيز حامض البيرونيك فى الدم بعد القيام بمجهود عنيف كذلك من المفهوم أن الجهاز العصبى يستمد طاقته أساساً من أكسدة المواد الكربوهيدراتية التى تعتمد فى تمثيلها الغذائى على وجود كميات مناسبة من فيتامين ب١ كما يستخدم نفس الفيتامين فى علاج حالات التوتر العصبى.

كما نشأ نفس التعارض بالنسبة لفيتامين هـ فقد ادعى كيورتون أن تناول كميات كبيرة من فيتامين هـ فى خلال الأسابيع الثمانية الأولى من بدء التدريب لرياضى

تساعد على زيادة قوة التحمل ولكن دراسات توماس أثبتت أن تناول نفس الكميات من فيتامين هـ لا تؤثر على معدل التنفس، عدد ضربات القلب، قبل أو بعد المنافسة الرياضية.

ويجب أن تعرف أن احتياجات الرياضين من السعرات أعلى بكثير من غير الرياضين. هذه الزيادة فى السعرات لا تقدم على شكل سعرات جوفاء (مواد نشوية أو دهنية) وانما تقدم على شكل مواد غذائية تحتوى أيضاً على الفيتامينات والمعادن.

ويعتبر هذا المجال مفتوحاً تماماً لمزيد من الابحاث قبل أن يقول العلم كلمته الأخيرة.

المواد المعدنية :

هى المواد التى تتبقى بعد حرق جم من المواد العضوية فى المادة الغذائية وتعتبر بعض المعادن عناصر غذائية هامة لا بد من توافر مستويات معينة لكل منها فى غذاء الأنسان ومن أهمها فى هذا الصدد الكالسيوم والفوسفات والصوديوم البوتاسيوم والكلور والماغنسيوم والكبريت والحديد واليود والنحاس والمنجنيز والزنك (المخارصين) والكوبلت والفلور.

وقد جرى العرف على تقسيم العناصر المعدنية الغذائية على أساس المستوى الذى يحتاجه الانسان من كل منها إلى قسمين رئيسيين :

١ - العناصر المعدنية الرئيسية، وهذه تشمل الصوديم والبوتاسيوم والكلور والكالسيوم والفسفور والمغنسيوم والكبريت والحديد.

٢ - عناصر الاثار، وهى التى لا تتعدى الحاجة اليومية الى كل منها بضع مليجرامات أو أقل فى حدود المكروجرامات وتشمل، اليود - المنجنيز - الكوبلت - الزنك النحاس - الفلور الا أن هذا التقسيم لا يعنى أفضلية القسم الأول عن القسم الثانى فكلاهما فى نفس المستوى من الاهمية الغذائية ومدى الحاجة اليه ولابد من توفر كل عنصر منها فى الغذاء وقد عرفت عناصر الاثار بأنها المعادن التى لا تزيد تركيزها فى الجسم من ٥٠ جزء فى المليون.

وتعتبر الوظائف الأساسية للعناصر الغذائية المعدنية بقسميها سالفى الذكر هى :

١ - بناء الهيكل العلمى ويعتبر الكلسيوم والفسفور العاملين الهامين ...

٢ – تنظيم التعادل فى أنسجة الجسم وسوائله (أملاح الصوديوم (البوتاسيوم)
٣ – تنظيم توزيع السوائل فى الجسم بين الدم والانسجة المختلفة (الصوديوم والبوتاسيوم والكلوريد) عن طريق التحكم فى الضغط الاسموزى لهذه السوائل.
٤ – تدخل بعض العناصر المعدنية فى بناء مركبات هامة فى الجسم الفوسفور - الحديد - اليود .... الخ) ومن أمثلة هذا الحديد فى الهيموجلوبين بين والاحماض الامينية الكبريتية واليود فى هرمون الغدد الدرقية - البروتينات فى الكرموسومات وما تحتويه من مجموعات الفسفات.
٥ – تلعب بعض العناصر المعدنية أدوارا هامة كمنشطات للانزيمات أو أن تكون داخلة فى تركيبها فعلاً المنجنيز الكوبلت - الزنك.

الكالسيوم :

يكون ملح فوسفات الكالسيوم الجزء الأكبر فى بناء العظام والاسنان ويسيطر فيتامين د على امتصاص الكالسيوم فى الامعاء وعلى عملية ترسيبه فى العظام.

ويؤدى النقص فى فيتامين د فى الأطفال الى حالات الكساح أما فى البالغين فتتولد حالة لين العظام.

ويحتوى جسم الشخص البالغ على حوالى ١ – ١,٥ كيلو جرام كالسيوم يتواجد ٩٩٪ منها فى الهيكل العظمى. كما أن مصل الدم يحتوى فى الشخص السليم على ٩ – ١١ مجم كالسيوم فى كل ١٠٠ مل ويؤدى نقص هذا المستوى الى حالات مرضية.

والكالسيوم ضرورى للعمل السليم للعضلات والاعصاب كما أن الكالسيوم فى الدم ضرورى لتجلط الدم فى الجروح وهناك عوامل كثيرة تؤثر على امتصاص كالسيوم الغذاء وأهمها المركبات التى لها القدرة على الاتحاد مع الكالسيوم وتتولد عنها مركبات يصعب امتصاصها وبذلك تعوق امتصاص الكالسيوم ومنها حجز الفايتيك الذى يتواجد بكثرة فى الحبوب والخبز والاكسالات التى تتواجد فى بعض الخضروات والفواكه (السبانخ، والبنجر والبرقوق والطماطم) وكذلك تواجد كميات كبيرة من الدهن مع الكالسيوم تعوق امتصاصه.

وهناك حاجة كبيرة للكالسيوم فى دور النمو أى فى مرحلة الطفولة الى البلوغ نظراً لسرعة نمو النسيج العظمى وفى حالات الحمل فى السيدات للمعاونة على بناء هيكل الجنين وفى فترة الرضاعة ويعتبر اللبن ومنتجاته أهم مصادر الكالسيوم ،-

وكذلك العسلا الاسود وبذور السمسم والفول والحمص والبيض.

الفوسفات :

تدخل الفوسفات مع الكالسيوم فى تركيب العظام كما أنها مكون هام فى جميع خلايا الجسم، كما تلعب دوراً رئيسياً فى تفاعلات التمثيل الغذائى وتدخل أيضاً فى تركيب الانظمة الانزيمية والأحماض ومرافقات الانزيمات

والفوسفات موجود فى كل الانسجة الحية وعلى ذلك فمن النادر أن تنقص فى الغذاء.

الصوديوم :

يعتبر الصوديوم مكون أساسى فى سوائل الجسم فى صورة كلوريد الصوديوم وفوسفات الصوديوم وبيكربونات الصوديوم وهو يلعب دوراً كبيراً فى توازن توزيع الماء فى الجسم كما أنه يعمل كموازن للبوتاسيوم.

وكلنا يدرك أهمية الصوديوم فى مقدار ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) الذى نضعه فى طعامنا خصوصاً الاغذية النباتية فلا يمكن تصور أكل البطاطس بدون اضافة ملح الطعام.

وحالات الاستسقاء التى يتعرض لها المصابون بالتهاب الكلى التى تؤدى الى فقد بروتين الدم فى البول ناجمة عن اختلال التوازن بين الضغط الاسموزى لكل من الدم وسوائل الانسجة الغنية فى الصوديوم ومن ثم تمر كمية كبيرة من الماء إلى الدم ثم الى الانسجة وتنشأ حالة الاستسقاء.

البوتاسيوم :

يعتبر العنصر المعدنى الهام فى الخلايا وهو بذلك يوازن الصوديوم الموجود فى السوائل خارج الخلايا.

والأغذية النباتية عموماً غنية فى البوتاسيوم - فكلنا نعرف بضرورة أضافة ملح الطعام للبطاطس لموازنة البوتاسيوم بهـا ذلـك تعرف أن الحيوانات أكلة النباتات إلى لعق ملح الطعام أما الحيوانات أكلة اللحوم فتحصل على ما يكفيها من كل من الصوديوم والبوتاسيوم.

الكلوريد :

يتواجد باستمرار مع كل من الصوديوم والبوتاسيوم.

الكبريت :

يتواجد الكبريت فى الاحماض الامينية: السنين ولميثورنين وكذلك فى الفيتامينات البايدتين والثيامين. كما يتواجد فى بعض الكوبوهيدرات الهامة المكونة لانسجة الغضاريف وسوائل المفاصل ولا يمكن للجسم الاستفادة من الكبريت غير العضوى ومتى حصل الانسان على ما يكفيه من البروتين الجيد فهو كاف للحصول على ما يتطلبه من هذا العنصر.

المنجنيز:

عنصر هام من عناصر الاثار فهو لازم لتنشيط بعض الانزيمات الهامة (الارجيناز والفسفاتار القلوى).

والواقع أنه المتشاهد حتى الان حالات نقص المنجنيز فى الانسان وربما لتوافره فى الغذاء الا أنه ثبت فى التجارب المعملية على حيوانات المعمل والكتاكيت أن نقص المنجنيز يؤدى الى حالات مرضية خاصة فى العظام.

الكوبلت :

أكتسب الكوبلت أهمية خاصة كأحد عناصر الاثار الهامة فى التغذية بعد أكتشاف فيتامين ب ١٢ (المانع للأنيميا الخبيثة) الذى يحتوى على ٤ ٪ كوبلت هذا إلى جانب أن الكوبالت ينشط بعض الانزيمات الهامة فى الجسم.

الزنك (الخارصين) :

يوجد الزنك كمكون أساسى فى الانزيم أنهيد راز الكرونيك الموجود فى كرات الدم الحمراء والذى يعتبر مسئولاً عن انفراد ثانى أكسيد الكربون واتحاده مع الماء لتكوين الكربونات كما أن هذا الانزيم يلعب دوراً هاماً فى بناء حامض الكلوريديك الموجود بالمعدة وقد ظهرت فى السنوات الاخيرة حالات نقص الزنك فى الشبان فى ايـــران ومصر ومن أعراضها تأخير النمو والبلوغ وأنيميا حادة وتأخر النضج الجنسى.

اليود :

يعتبر اليوود مكوناً أساسياً فى هرمون الغدة الدراقية الذى يحكم التمثيل الغذائى للجسم بأكمله ويؤدى نقص الهرمون (ويعرف باسم حالات الجويترا الميكسيديما) الى انخفاض ميتابولزم الجسم وخموله وما يتبع ذلك من تأثير على درجة حرارة الجسم ووظائف أعضائه - وتتولد هذه الحالات عن نقص اليود فى الغذاء وهذا يؤدى الى انتفاخ الغدد الدرقية فى قاع الرقبة كمحاولة منها لزيادة بناء الهرمون فى غياب المواد الاساسية له وهى حالة شائعة فى بعض الاماكن فى مصر خصوصاً بين السيدات، كما أن هناك مساحات واسعة فى العالم تتفشى فيها هذه الحالة وتعرف باسم الجويتر المتوطنة وهى ناتجة عن نقص اليود فى الغذاء وهى غالباً ناتجة عن نقص اليود فى المياه وفى التربة وبالتالى فى النباتات النام ية فيها ومن ثم فى الحيوانات التى تتغذى على هذه النباتات ومن ثم تنتقل الى المكان والعلاج فى هذه الحالات هو التغذية على منتجات البحار كما أدخلت عملية تقوية ملح الطعام باليود (فى صورة يودور أو يودات)، وَ هذه العملية مطبقة بالقانون حالياً فى سويسرا وفى أمريكا اللاتينية ونيوزيلندا وكندا حيث يقوى ملح الطعام بيودور البوتاسيوم أو يودات البوتاسيوم بمعدل جزء فى كل ١٠ الى ٢٠ ألف جزء من كلوريد الصوديوم.

وتعتبر الحاجة اليومية فى الانسان فى حدود ٧٥ ميكروجرام (أو ٢ جرام ملح طعام مقوى باليود).

الفلور :

يعتبر من العناصر المعدنية المطلوبة بتركيزات متناهية فى الصغر وهو موجود بكميات ضئيلة فى النبات والانسجة الحيوانية (خصوصاً العظام والأسنان).

وتعتبر الاسماك والشاى من أغنى الأغذية فى الفلور (٥ - ١٠ جزء فى المليون) وقد تبين أن الفلور هام جداً ومانح لتسويس الأسنان وأظهرت التجارب أن اضافة ١ : ٢ جزء فى المليون الى مياه الشرب عامل فعال فى منح ذلك وعلى منع الأساس ينصح فى بعض البلاد باضافته الى مياه الشرب بنسبة ١ جزء فى المليون.

ويجب الحذر من زيادة نسبة الفلور حيث أن ارتفاع النسبه الى ٣ - ٥ جزء فى المليون يؤدى الى الاضرار بالانسان بحيث تصبح مبقعة ويتحول نسيجها الصلب الى هش طباشيرى - وهذا مثل من أمثلة متعددة على أن بعض العناصر الغذائية ضرورى فى حدود تركيزات مع ينة فاذا تعداها استحال الى عامل ضار.

حقائق فى تغذية الرياضيين :

أدى الجهل بأسس التغذية الى ادخال بعض العادات الغذائية فى مجال الرياضة غرضها الاساسى هو رفع المستوى الرياضى عن طريق الغذاء وربما يكون ذلك صحيحاً فى بعض الاحيان مثل تقديم كميات زائدة من بعض الفيتامينات مثل فيتامين ج، ب١ إلا أن معظمها غير علمى ولا يجب تطبيقه على الاطلاق ومثال ذلك :

١ – أن تناول الفيتامينات بكميات كبيرة يزيد من كفاءة الأداء وهذا غير صحيح تماماً.

٢ – أن تناول الشاى قبل المباراة يزيد من قدرة اللاعب على التركيز اذ أن هذا التأثير مؤقت وسرعان ما يزول.

٣ – أن تناول وجهة بروتين كبيرة قبل المباراة تزيد من نشاط اللاعب.

٤ – أن تناول بعض الاحماض الامينية الجليسيين والجيلاتين تزيد من نركيز مركبات الطاقة العالية فى العضلات.

٥ – أن تناول المواد القولية مثل بيكربونات الصوديوم يقلل من الاحساس بالتعب عن طريق معادلة حامض اللاكتيك المتجمع داخل الجسم.

احتياجات الجسم من الطاقة :

تنقسم الطاقة التى يحتاجها الجسم لتأدية جميع وظائفه الى قسمين :

١ – الطاقة اللازمة للتمثيل الغذائى القاعدى : (سرعة الاحتراق القاعدى) وهى الطاقة التى يحتاجها الجسم لأداء الوظائف الحيوية للاعضاء الداخلية دون القيام بأى حركة وهى الوظائف اللازمة للحياة عامة مثل الدورة الدموية والتنفس والطاقة اللازمة للقيام بالوظائف الحيوية أثناء الراحة البدنية.

ويمكن قياس سرعة الاحتراق بواسطة جهاز خاص يتنفس فيه الشخص وتقاس كمية الاكسجين التى يتنفسها الشخص وعن طريقها تقدر سرعة الاحتراق.

وعند قياس سرعة الاحتراق يطلب من الشخص أن يتناول عشاء خفيف وأن يحصل على ٨ ساعات نوم على الاقل ويمتنع عن التدريبات لمدة ٢٤ ساعة على الاقل ولا يتناول الافطار.

ويقدر قيمة التمثيل القاعدى بسعر واحد لكل كيلو جرام من وزن الجسم فى الساعة. أى أن الرجل الذى يزن ٧٠ كيلو جرام يحتاج الى ٧٠× ١× ٢٤= ١٦٨٠ سعر فى الأربع والعشرين ساعة.

العوامل التى تؤثر على سرعة الاحتراق :

١ – مساحة الجسم : وقد وجد أنها تؤثر على التمثيل الغذائى القاعدى فتزداد بازدياد المساحة.

٢ – السن : تقل سرعة الاحتراق فى الاطفال حديثى الولادة ثم ترتفع بين الخامسة العاشرة ثم تنخفض بعد ذلك كلما تقدم الانسان فى العمر

٣ – الجنس : يؤثر على قيمة سرعة الاحتراق فهى اقل فى الاناث بحوالى ٦ ـ٧٪ عنها فى الذكور.

٤ – درجة حرارة الجو : ترتفع قيمة سرعة الاحتراق بارتفاع درجة حرارة الجو.

٥ – درجة حرارة الجسم : ترتفع سرعة الاحتراق بارتفاع درجة حرارة الجسم.

٢ - الاحتراق الاضافى :

تتغير قيمة الاحتراق الاضافى حسب كمية الطاقة المستهلكة أثناء العمل وتعتبر العضلات المصدر الاساسى لزيادة الاحتراق فى الجسم.

تساهم العضلات بنسبة ٤٠٪ من كمية الاحتراق أما أثناء الحركة فقد تصل هذه النسبة الى ٩٥٪ فمثلاً أثناء الجلوس ترتفع سرعة الاحترا ق الى ٥ـ ١٠٪ عن المعدل القاعدى وأثناء الوقوف ترتفع الى ٢٠ ـ ٣٠٪.

الاحتراق الكلى :

يعتبر الاحتراق الكلى مجموع الاحتراق القاعدى والاحتراق الاضافى وهو يمثل كمية الطاقة اللازمة للقيام بجميع وظائف الجسم أثناء العمل وهى تعتمد على طبيعة العمل التى يقوم بها الفرد وبالطبع كلما كان العمل شاق كلما ازدادت كمية الطاقة اللازمة للقيام بهذه العمل فمثلاً أثناء ويعد جوى ١٠٠ متر بأقصى سرعة ترتفع سرعة الاحتراق الكلية ٢٠٠ مرة أكثر منها أثناء الراحة.

أمثلة لبعض الوظائف وما يحتاجه أصحابها من طاقة :

الوظيفة	سعرات فى اليوم
كاتب	٢٦٠٠
خياط	٢٩٥٠
كاتب على الالة الكاتبة	٢٥٧٥
الاعمال المنزلية	٣٨٤٠
الحداد	٤١٠٠
فاعل	٥٥٠٠

التغذية والرياضة:

تؤثر التغذية على الصحة العامة والقوة وقوة الاحتمال وقوة الاعصاب والتفكير والحالة النفسية ولذلك فإن سوء التغذية يؤثر على صحة الفرد وتصرفاته وتغذية الرياضيين لابد من مراعاة القواعد الاتية :

١ - لابد أن تراعى احتيجات الرياضين من الطاقة وبناء الجسم

٢ - لا بد أن يكون غذاء الرياضيين متنوع بحيث يحتوى على الأطعمة الحيوانية والنباتية المختلفة.

٣ - لا بد للغذاء اليومى أن يشبع الرياضى، سهل الهضم مقبول الطعم والرائحة وجذاب المنظر وطازج.

٤ - لا بد من اتباع برنامج خاص بحيث تتناسب مع نوع من الرياضة وبحيث يناسب الغذاء العادات الغذائية للافراد.

تقدير كمية الغذاء التى يحتاجها الرياضين:

تعتمد هذه الكمية على احتياجات الفرد من الطاقة تحسب كمية الطاقة التى يستهلكها الرياضى من جدول خاصة تبعاً لحجم الأنشطة والتدريبات اليومية التى يقوم بها وبحسب النشاط الذى يقوم به الرياضى باستعمال ساعة فتحسب له عدد ساعات النوم وساعات الراحة، وساعات التدريب والوقت الذى يستنفذه فى تناول الوجبات وأوجه الانشطة اليومية المختلفة وتوازن كمية الطاقة التى يستهلكها الشخص مع كمية الطاقة الموجودة فى الغذاء الذى يتناوله فى ٢٤ ساعة، وفى حالة التوازن يبقى وزن الجسم ثابتاً.

أما إذا حدثت زيادة مفاجئة لوزن الجسم فإن هذا دليل على تراكم الدهون فى الجسم نتيجة لتناول كمية من السعرات أكثر مما يصرف الشخص أثناء تدريباته وهذه علامة من علامات سوء التغذية وقد يحدث أن ينقص وزن الجسم وهذه علامة أيضاً من علامات سوء التغذية، والتغذية السليمة تؤدى إلى حفظ وزن الجسم ثابتاً والجدول الآتى يبين كمية السعرات التى يصرفها الفرد أثناء أداؤه لانواع الرياضة المختلفة.

الرياضة	السعرات اليومية
تمرينات سويدية	٣٦٠٠ – ٤٢٠٠
الشيش	٣٦٠٠ – ٤٢٠٠
كرة الطائرة وكرة السلة	٤٢٠٠ – ٤٥٠٠
الهوكى وكرة القدم	٤٤٠٠ – ٤٨٠٠
ألعاب القوى	٣٧٠٠ – ٤٢٠٠
جرى المسافات الطويلة	٥٠٠٠ – ٥٥٠٠
الملاكمة ـ المصارعة ـ رفع الانتقال (الوزن الخفيف)	٤٠٠٠ – ٤٥٠٠
(الوزن المتوسط)	٥٠٠٠
(الوزن الثقيل)	٦٠٠٠
التجديف	٥٤٠٠ – ٥٦٠٠
السباحة	٤٠٠٠ – ٤٥٠٠
سباحة المسافات الطويلة	٥٠٠٠
الرمايسة	٤٠٠٠ – ٤٢٠٠
ركوب الخيل	٤٠٠٠ – ٤٢٠٠
	٤٣٠٠ – ٤٨٠٠

تركيب الغذاء :

البروتينات: يوصى بأن تكون نسبة البروتينات الى الدهون إلى الكربوهيدرات فى غذاء الرياضيين هى ١ : ١ :٤ .

وفى الرياضة العنيفة تكون ١ : ١ : ٥

تستخدم الدهون والنشويات للطاقة أما البروتينات فيه لبناء أنسجة الجسم ويحتاج الشخص الى ١,٠ – ٢,٥ جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن الجسم وتعتمد هذه الكمية على نوع التدريبات وخاصة اذا كان الشخص فى طور النمو، وفى أثناء بناء عضلات الجسم يحتاج الشخص الى كمية أكبر.

ولابد أن يكون البروتين من أصل حيوانى ونباتى بنسبة ١ : ١ .

الدهون :

وكما ذكرنا من قبل فإن الدهنون تعتبر مصدر مركز للطاقة ولكن لا يمكن الاعتماد عليها وحدها للحصول على الطاقة وذلك لأن :

١ - هضم الدهون يعتمد على وجود أنزيمات معينة.

٢ - عدم تأكسد الدهون تأكسدا تاماً قد ينتج عنه تراكم مواد ضارة فى الجسم تربك التمثيل الغذائى.

ويحتاج الفرد الى ١ - ٢ جرام دهن لكل كيلو جرام من وزن الجسم.

أما اذا كانت نسبة الدهون قليلة فى الطعام قد يؤدى ذلك الى بعض الاضطرابات وذلك لأن :

١ - الدهون تذيب بعض الفيتامينات مثل أ، د، هـ، ك وعدم تناول الدهون بكميات مناسبة قد يؤدى الى نقص هذه الفيتامينات.

٢ - تحتوى الزيوت النباتية على بعض الاحماض الدهنية اللازمة لسلامة الجلد والجسم عموماً كما أنها سهلة الهضم.

الكربوهيدرات :

وهى المصدر الأساسى للطاقة.

الفيتامينات :

قد يتناول الشخص غذاء لا يحتوى على الكميات المفروض تناولها من الفيتامينات ولكن قد يحدث نقص الفيتامينات، نتيجة للقيام بمجهود شاق أثناء التدريبات فتظهر بعض الاعراض مثل :

- ضعف العضلات.
- الشعور بالتعب.
- عدم القدرة على تأدية التدريبات (اداء ردىء).

ويعتبر فيتامين جـ، ب من أهم الفيتامينات بالنسبة للرياضين ويحتاج الرياضى أكثر أثناء التدريب.

الأملاح المعدنية :

اذا كانت التغذية سليمة فإن الجسم يحصل على احتياجاته من هذه الاملاح ولكنه

لابد من زيادة ملح الطعام ١٥٠ - ٢٠٠٪ من الاحتياجات الطبيعية اذا كانت التدريبات تؤدى إلى فقدان كمية من العرق كما يحدث فى الأجواء الحارة.

ويحتاج الرياضى الى ٣ لتر من الماء فى اليوم فى الجو المعتدل أما فى الجو الحار فلا بد من زيادة هذه الكمية ولا ينصح الشخص بتناول المشروبات أثناء المباريات.

مشاكل الهضم :

يجب أن يكون طعام الرياضى سهل الهضم ولذلك ينصح بتقليل كمية الألياف والبقول فى الغذاء.

ويؤدى الخبز الاسمر والبقول الى التخمر وتوليد الغازات فى الاسماء والغذاء المتناول. يحتوى على كمية من الالياف تساعد على تنشيط حركة الامعاء وتنظيم عملية الاخراج ولابد أن يحتوى الغذاء على حوالى ٣٠٠ جرام من الخبز الاسمر وكمية من الخضروات والفواكه لتمد الجسم بالفيتامينات والمعادن ويعتبر مضغ الطعام جيداً من أهم الأسباب التى تؤدى الى سهولة هضمه واضافة اللون الى الطعام تساعد على سهولة هضمه ورائحة وطعم ومنظر الطعام.

تساعد هذه العوامل على افراز العصارات الهاضمة اذا كانت جذابة أما اذا حدث العكس فإن ذلك يؤدى الى عسر الهضم.

كذلك لابد من مراعاة المكان والبيئة التى يقدم فيه الطعام.

كمية الطعام :

تعتمد كمية الطعام التى يتناولها الشخص على شعوره بالشبع وهذا الشعور بالشبع يعتمد على المدة االتى يستغرقها الطعام قبل خروجه من المعدة.

والهضم والامتصاص يؤديان الى وجود المواد الغذائية المختلفة فى الدم بكميات معينة ووجود هذه المواد الغذائية فى الدم بالمعدلات الطبيعية يمنع الشعور بالجوع ولذلك لابد من أن يتناول الشخص الغذاء بكميات تسمح باستمرار احتفاظ الدم بكميات معينة من هذه المواد الغذائية.

وفى نفس الوقت لا يجب أن تكون كمية الطعام هائلة لان ذلك يؤدى الى ارتباك القناة الهضمية.

وقد تزن كمية الطعام العادية التى يتناولها الفرد فى اليوم حوالى ٢,٥ – ٣,٠ كيلو جرام وتختلف المدة التى يبقى الطعام فى المعدة حسب نوع الطعام فقد تبقى الدهون حوالى ٨ ساعات فى حين تبقى الخضروات حوالى ٣ ساعات.

اذا كانت التدريبات تبدأ فى الصباح : فلابد أن يكون الافطار من الاغذية السهلة الهضم ولا بد من اتمام الهضم قبل النوم وتعطى الاغذية التى تبقى فترة طويلة فى المعدة فى آخر النهار.

بعض التوصيات :

للأفطار : قليل من اللحم ـ الجبن/الشوكالاته ـ البيض ـ الخضار مثل: الطماطم والجزر (قليل الألياف).

الغذاء : اللحم الدسم.

العشاء : السمك ـ الخضار ـ الأرز.

اذا كانت التدريبات تبدأ بعد الظهر لابد من تعديل الغذاء بحيث تعطى الاغذية التى تبقى مدة طويلة فى المعدة فى الأفطار.

ويستحسن أن توزع السعرات المطلوبة على الثلاثة وجبات حسب أوقات التدريب.

نسبة السعرات فى الوجبة

وقت التدريب	الافطار	الغذاء	الشاى	العشاء
فى الصباح	٣٠ – ٣٥٪	٣٥ – ٤٠٪	٥٪	٢٥ – ٣٠٪
فى المساء	٣٥ – ٤٠ ٪	٣٠ – ٣٥٪	٥٪	٢٥ – ٣٠٪

وبالنسبة لرياضة جرى المسافات الطويلة يوصى بأن توزع السعرات كالآتى :

الأفطار ٤٥ ٪ الغذاء ٣٠ – ٣٥٪ العشاء ٣٥ ٪

ويراعى توزيع الطعام حسب البرنامج اليومى للرياضى ولابد أن يكون منتظم وثابت من المستحسن أن يتناول وجبه قبل أو بعد التدريب مباشراً كما أنه ليس من المستحب أن تمارس التدريب على معدة خاوية.

التغذية أثناء المباريات

أثناء المنافسات لابد من اتباع قواعد معينة :

١ – لابد أن تكون الوجبة غنية بالطاقة سهلة الهضم وخفيفة الوزن.

٢ – لا بد من تناول الوجبة قبل المباراة بـ٣–٥ ساعة على الأقل

٣ – لابد أن تحتوى الوجبة على كميات كبيرة من الفيتامينات والأملاح الفسفورية.

٤ – يعطى الرياضى ٧٥ – ١٠٠ جرام جليكوز، ١,٥ ساعة قبل المبارة التى تستغرق وقت قصير و ١٥٠ – ٢٠٠ جرام قبل المباراة مباشرة للرياضة التى تستغرق وقتاً طويلاً.

٥ – أثناء منافسات المارثون وسباحة المسافات الطويلة مثل عبور سباق النيل وسباق الدراجات تعطى أغذية خاصة مثل المخلوط الآتى:

٥٠	جرام سكر
٥٠	جرام جلوكوز
٤٠	جرام عصير
,٥	جرام فيتامين هـ
١٠	مليجرام فيتامين ب١
٢	جرام فوسفات الصوديوم
١	جرام ملح طعام
٢٠٠	سم ماء
٢٠	جرام نشا

وتساعد هذه الخلطة على رفع كفاءة الأداء الى حد كبير وأن كانت هناك للعديد من أمثال هذه الخلطات تحت الدراسة والبحث

مدرب الكرة الطائرة وبعض القضايا والمشاكل المتعلقة بالعقاقير

فى تاريخ الرياضة، كان هناك دوماً العديد من المشاكل والقضايا المتعلقة بكل نوع من أنواع الرياضات، وليس بالشيء الكثير مما يدعونا نأمل فى أن المستقبل سيكون مختلفاً عن حاضرنا وبعض من هذه المشاكل قد تك التوصل إلى حلول مناسبة لها والبعض الآخر قد تم تقريره بينما البعض الآخر يقف متحدياً أفضل النوايا

لدى المتخصصين وربما يمكننا القول أن بعض من هذه المشاكل يتمتع بطبيعة تحول دون التوصل إلى حلول واضحة وفى معظم الأحيان نجد أن ما نحتاجه هو أن يصل كل مدرب على حده إلى الحلول الملائمة لهذه المشاكل، ومعتمداً على أفضلية هذه الحلول بالنسبة للاعبين.

وفى هذا الفصل سوف نتناول قسمين رئيسين هما المشاكل والقضايا ولن يكون أمامنا وقت لعرض حلول لكل هذه النقاط المعينة ولكن على سبيل الإيضاح هناك بعض الاهتمامات الأخرى سيتم مناقشتها، حتى نوضح للمدربين خاصة المبتدئين منهم ما يختص بهذه الأمور.

أولاً : القضايا :

١ - المتعاطيات والعقاقير:

من حيث الأهمية نجد أن القضية الأولى فى الرياضة، فى وقتنا الحالى تتمثل فى استخدام وسوء استخدام المتعاطيات والعقاقير، وكما هو الحال فى مجال الرياضة، هناك العديد من الأفكار الجديدة والأتجاهات المستخدمة فى مجال الأحتراف الرياضى.

وكذلك فى مجال الألعاب الرياضية للاعبين الهواء وهذه الأفكار الحديثة غالباً ما يتم تطبيقها على لاعبى المستويات العالية.

وليس من أحد يستطيع أن يعرف مدى سوء استخدام العقاقير والمتعاطيات، ولكن هناك براهين أكيدة تبرهن على وجود سوء استخدامها.

ومصاحباً لزيادة استخدام العقاقير فى مجالات الرياضة تبرز أمامنا معضلة لا مفر منها،تتمثل فى الخلط بين الأسطورة الخاصة بمفعول هذه العقاقير من جهة وحقيقة سوء ها من جهة أخرى فعلى سبيل المثال بعض الحبوب ضارة بينما الآخر ليس بضارة.

وهناك العديد من التساؤلات التى تتعلق بقضية المتعاطيات أو العقاقير الطبية فى المجال الرياضى ،ومن هذه التساؤلات.

- هل تساعد حقن العقاقير فى زيادة أداء الرياضين؟
- هل هى حقاً تسبب الآلام فى الكبد وتلف فى العظام؟

إن سوء إستخدام العقاقير بات شائعاً بين طبقة الرياضيين فى العالم أجمعه، حيث أصبح النصر فى أى مسابقة عالمية يتحدد بما تملكة الدولة من أفضل الأطباء الكيمائيين وكذلك الحبوب والعقاقير الطبية.

وفى الأونة الأخيرة إهتمت الهيئات المختلفة التى تعمل على إعداد المدربين، بعمل الدورات التثقيفية من خلال إعطاء محاضرات طبية وأحد الدراسات العميقة الجذور فى هذا المجال، هى عمل المحاضرات الفسيولوجية للمدربين، إنها مسئولية كل مدرب وكل من هو على وشك أيكون مدرباً رئيسياً فى هذا المجال هو كيفية التعامل مع تأثيرات المخدرات أو العقار الفسيولوجى، وكذلك التعرف على عواقبة الوخيمة على الجسد وأغلبية الإهتمامات المتعلقة بهذه القضية يتبع من الإستخدام المتزايد للحبوب التى تقلل من التعب، وتلك التى ترغب فى النشاط وأيضاً هذه التى تنشط الروح وتعمم السلام الداخلى دون إستشارة الطبيب

فالعقاقير هى تغييرات تنتج فى الجسم هذه التغييرات من الواجب أن يكون فى صالح المرضى، ولكن أحياناً تكون غير مرغوبة، لكونها فى بعض الأوقات سامة أو حتى مهلكة وأيضاً هذه الحبوب تخلف ورائها تغييرات فى الوظائف العضوية للجسم، كذلك فى الحالات العقلية البحتة، ولهذا فكل فرد يتعامل تجده دائماً متغييراً بعدماً يكون قد تجرع منها شىء ولو قليل.

العقاقير تصنفت ثلاث مصنفات رئيسية وفقاً لتأثيرها على متعاطيها وهى:

١ – المرغويات.

٢ – القوابض (المنبهات).

٣ – المهدئات العقلية.

أولاً المرغويات:

الأسماء التجارية لهذه الطبقة تتضمن

– البذن دريم.

– الركس دريم.

– ديزوين داكسيميل.

كذلك نجد من الأسماء الشائعة أيضاً ما يعرف بمكسبات السرعة والحبوب المكسبات للسُرعة، وكذا حبوب إعطاء الشجاعة والمسهرات ونواتج سوء إستخدام هذه

العقاقير تتضمن، القلق والقشعريرة اللاإدارية، وإتساع العين، والحلق (الناشف) والجاف، وضغط الدم العالى، والعرق والسلوك العدوانى وعدم القدرة على النوم والصداع والخطر المصاحب لهذه المرغبات يمكن فى أن هذه العقاقير تعطيك إحساساً بأن كل شىء على ما يرام، بينما فى الواقع نجد أن المتعاطى مهلك بدنياً تماماً، فهى تقلل من الإحساس بالإرهاق التى تدفع الجسم ليستخدم موانعة الطبيعية للدفاع أحياناً، وربما يكون حتماً سقوط مفاجىء كلى.

ثانياً القوابض :

والأسماء التجارية لهذه العقاقير تتضمن لمبوتاً سكوتاً - وأمتيل.

وقد يفضل البعض أن يطلق عليها أسماء غريبة مثل المشوكات (كالشوك)، المنكدات (التى تكدر صاحبها)، الفول السودانى وكذلك إسم (الشياطين الحمر).

ونتائج إستخدام كل هذه العقاقير، يمكن ملاحظتها فى الكلام المتلعثم، والترنح والنعاس وكذلك خفض معدل ضربات القلب والخطر المواكب لهذه العقاقير يكمن فى أن الأشخاص الذين يتعاطون جرعات كبيرة يفقدون التحكم فى أجسادهم ويصبحون متلنجين عدوانيين ومشاكسين والجرعات الكبيرة تؤدى إلى الموت.

ثالثاً المهدئات العقلية :

وتعتبر المهدئات ليست متضمنة لهذه القضية الرياضية من أساسها، حيث أن معظم الشباب من الرياضيين لا يؤمنون بأن هذه العقاقير مثل ال ل. س.دى *(L. S. D)* والمارجونا تدفع عملية الأداء، على أساس ما كان بينها وبين الرغبات والمسكنات حيث هناك فارق كبير بين هذه المهدئات العقلية والمسكنات ولقد إقترح الدكتور : جون بوبار *Join Bopovr*، مبدأن أساسيان فيما يتعلق بكل قرار طبى يشمل الرياضى وهما :

١ - لا يجب على أى رياضى أن يجازف بإعاقة تامة لأى شىء بتغطية جميع أعراض أى مرض بإستخدام العقاقير.

٢ - العقاقير يمكن أن تستخدم فقط عندما يكون هناك توافر للاستشارة العلاجية واضحة المعالم، وكذلك حتى لا يغير الأنظمة الفسيولوجية الطبيعية وهناك العديد من المواد والعقاقير التى كانت دوماً تقترن بوجود صحة جيدة ، والأن ينظرون إليها على أنها معوقات عندما تستخدم بكثرة ألا وهى الفيتامينات

فاستخدام الفيتامينات بعد الأن شائعاً بين ا الرياضيون، وعلى الرغم من أنه يتواجد الأن القليل من الخطر عند إستخدام كميات كبيرة من العلاجات التى تقترن بالفيتامينات، فهى حتى الأن لا تعد خالية من المجازفات فحالات كثيرة من الموتى قد أرجعت إلى الزيادة المرهقة فى إستخدام الفيتامينات.

إن الحقن الطويل لفيتامين (*D&A*) يؤدى حتمياً وبالضرورة إلى إضطربات خطيرة فى العظام والكبد.

وكما لا حظ الدكتور / دانين هاندى *Danein Handy* أن الإستخدام الغير عاقل من ناحية الرياضيين الهواه غير معقول حيث أن هناك زيادة مفرطه لدى هؤلاء أحد المخاطر التى تشغل بال الرياضيين هى الألم، فهناك نوعين من العقاقير المسكنة أولهما التخدير الموضعى مثل البروتين وسيريل كلووريد الإثيل وهناك الذين يؤثرون فى النظام العصبى المركزى مثل سودين.

والمشاكل التى كانت ضمنها هذه العقاقير هى الإثاره والإغماء والغيبوبة والتقلصات والتخلخل الممكن مع عدم الرؤيا وأكبر الأخطار جميعاً يتمركز فى الواقع من أن الألم يتم القضاء عليه ولكن السبب فى هذا الألم مازال قائماً وعلى هذا يجب تحذير الرياضى حتى يقلل من نشاطاته وإن كان هناك نوعاً ما من الإرتياح، وإلا سيؤدى هذا إلى أخطار أعظم وأكبر وبينما يُعطى اليوم نوعاً ما من الإهتمام إلى الفيتامينات إلا أن الإهتمام بالاندروجينك إسترويدز (وهى الهرمونات الجنسية عند الذكر) قد تزايد فإستخدام الإسترويدز قد إزداد بشكل ملاحظ بين الرياضين الذين يشعرون بضرورة كسب وإن وهذا بالطبع يرهقهم أكثر حتى يكسبوا ويربحوا الكثير من المزايا فى ورياضائهم الخاصة فالمؤثرات الحقيقية على الفرد قد تحل تماماً وبشكل مرضى. فما وجدته البحوث بات متضارياً، وعلى أى حال فلقد أدانت الهيئة الطبية الرياضية، ومنظمة الاغذية والعقاقير الأمريكية إستخدام الرياضيين للإسترويدز فمثلاً عام ١٩٧٢ قال الدكتور هاندى *Handy* للفريق الأوليمبى الأمريكى أنه يعتقد بصدق بأن الأسترويدز لها تاثير منعدم على قوة العضلات والدكتور وليم فولر *William fauller* قد أجرى إختبار لمدة ١٦ أسبوع على ٤٧ رجل يستخدمون أنابولين إسترويدز ووجد أنها لم تربحهم أى قوة أو فى أداء قوى أو قدرة حيوية ولقد قال الباحثون فى مدرسة هارفلد الطبية بأن حبوب البيب قد نمت الأداء الرياضى بنسبة ٤٪.

ومن الملاحظ أن هناك العديد من التضاربات التى تدور حول التأثيرات الحقيقية سواء كانت بعيدة المدى أو قصيرة باستخدام الإسترويدز من جانب الرياضيين فهناك البعض يعتقد ان المؤثرات أولاً وأخيراً نفسية ،ولكن هذا لم يؤكد تماماً تدخل عامل الظروف فى هذه الناحية، وكذلك لأن مصنفى الأنابوليك إسترويدز لم يفرضوا على أنفسهم أى مسئولية تختص بكيفية تعاطى العقار لأن هذه الخلفية لا تدخل تحت تشريع منظمة الأغذية والعقاقير.

فالباحثون الطبيون قد أجروا بحوثاً قليلة نسبياً فى ميدان فصل الجانب النفسى من الجانب البدنى فى مجال تأثير الإسترويدز حيث أن معظم الهيئات التدريبية الرياضية تعتقد بأن إستخدام أى عقار هو مضر فى الواقع للمستوى الأخلاقى للرياضيين وهذه النقطة هى بيت القصيد الذى عنده تبدأ أو تنتهى المشكلة كلها .

فبعض الرياضيين يقول أن إستخدام المرغبات ربما يكون غير أخلاقى ولكن تناول الاسترويدز لبناء الجسم بالطبع لا يتنافى مع الأخلاق بعامة وللبعض أيضاً فإن إستخدام المساعدات الصناعية مثل الإسترويدز والمرغبات يخرق المبدأ من أساسة الذى يتحتم عليه خرق القانون الأخلاقى الرياضى بشكل إجمالى فى الوقع فإن على كل مدرب أن يتخذ القرار الموائم حتى تتحول الأسطورة إلى واقع وحقيقة.

فموضوع المخدرات يجب أن تتم مناقشته بصراحة وبأمانة وبالتحام تام مع الرياضيين فهى جزء لا يتجزء من نصائح المدربين للشباب والمبتدئين على الكحوليات والتدخين على الأساسيات الرياضية وكذلك التدريبات التى تتعلق بالتنفس الرياضى وفى الختام فإنه مهما كان دور المدربين مؤثر وفعالا بحكم مهنتهم فإنهم أولاً وأخيراً يتأتى لهم البرهان والدليل القاطع على سوء إستعمال وتعاطى العقاقير من هؤلاء الذين عانوا من إستخدام هذه العقاقير نفسها سواء كان حديثى السن أم مخضرمين.



١٨ الثامن عشر

مدرب الكرة الطائرة والحوافز

- الحوافز فى المجال الرياضى.
- طبيعة الحوافز.
- أنواع الحوافز.
- اعتبارات هامة.
- المدرب وتحديد المكافآت.

الحوافز فى المجال الرياضى

إن الله سبحانه وتعالى إستخلف الإنسان فى الأرض ليعمرها ويعمل فيها لصالحه وصالح الناس. وقد وضع الله لذلك شريعة قويمة لنا من الحلال و الحرام وتوضح لهم النموذج الذى يجب أن يتبعوه، لتحقيق الغرض الذى أرداه الله للإنسان وبالتالى فإن الشخص المؤمن هو الذى يتبع المنهج الربانى فى أعماله كلها - الظاهرة والخفية والمادية والمعنوية وإلا ظل الإيمان نية طيبة لا رصيد لها من الواقع.

وكما أمر الله جل وعلا بالسعى والعمل «يأيها الإنسان إنك كادح إلى ربك كدحاً فملاقيه (الإنشقاق) فقد وضع لهذا العمل والسعى مقابلاً أو جزاء يحصل عليه الإنسان نتيجة عمله ويتناسب مع هذه النتيجة . «لا يكلف الله نفساً إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما إكتسبت» «وجزاء سيئة سيئة مثلها» فالحافز هو ذلك الجزاء الذى يقسمه الله لعباده نظير أعمالهم والذى يمدهم به تبعاً للجهد الذى يبذلوه والله إلى جانب ذلك يبسط لمن يشاء ويقدر، ويضاعف ،ويقلل ،ويعطى ويمنع.

وللحوافز بهذا المعنى أسس قويمة ممتدة من شريعة الله، توضع فى مجموعها حكمة الله فى خلقه وتبلور المنهج السليم لإستقامة الحياة، وبالتالى تساعد هذه الأسس على إقامة حياة عملية مستقيمة قوامها طاعة الله والعمل الجاد الخالص لوجهه الكريم وهنا تنقسم الحوافز فى المفهوم الإسلامى إلى نوعين، دنيوى ،وأخرون. وسوف نقصر حديثنا بما يلى على الحوافز فى مجال العمل - أى النوع الدنيوى اما النوع الآخر فهو علم الله وحده جل وعلا.

أولاً طبيعة الحوافز وفلسفتها :

إذا كان الدافع هو شعور الإنسان بأن هناك حاجة ناقصة تريد الإشباع فإن الحافز هو الشيء الذى يقوم لإشباع هذه الحاجة وبهذا المعنى يكون الدافع داخلياً ، يحس به الإنسان ويتحرك سلوكه، والحافز عامل خارجى يخاطب الدافع ويوجه السلوك إلى إتجاه معين وبما أن الإنسان يهمة أن يشبع حاجاته الناقصة ويسعى لسدها فإن الحافز يعتبر وسيلة إغراء أو جذب تستخدم لحثه على فعل معين.

فإذا أرادت الإدارة مثل أن تحرك عامليها إلى بذل مزيد من الجهد لزيادة إنتاجهم، فإنها تستخدم الحوافز التى تسد حاجتهم المادية (العلاوات والمكافآت) أو الحوافز التى تشبع دوافعهم النفسية والإجتماعية والذهنية.

وكما رأينا الدوافع عبارة عن تركيب معقد يتأثر بمجموعة من العوامل المتداخلة فكذلك الحوافز، ذات طبيعة معقدة، تتأثر بعوامل كثيرة وتجنب دراسة العوامل المؤثرة فى الحوافز وفاعليتها فى الحصول على السلوك المرغوب من العاملين.

وإن المتتبع لنظم الحوافز التى إقترحتها المدارس الفكرية والإدارية، ليجد بينها إختلافاً يكمن فى الأساس الذى تقوم عليه فلسفة الحوافز ونظرة الإدارة لدوافع العاملين فنجد أن مدرسة الإدارة العلمية قد وجهت إهتمامها إلى زيادة الإنتاجية بالأساليب العلمية كدراسة الحركة والزمن وتصميم المكان وتدريب العاملين وفصل التخطيط عن التنفيذ.. إلخ وإنتهجت أسلوبا لتدفع العاملين لمضاعفة مجهوداتهم وزيادة إنتاجيتهم سياسة للحوافز المادية، تعطى العامل بموجبها مزيداً من المال كلما زادت إنتاجيته. وقد كان أساس هذه السياسة هو إفتراض الإدارة أن الإنسان يعمل من أجل الحصول على المال وبالتالى كلما وعدته بمال أكثر فإنه سوف يعمل أكثر وقد رأى تايلور *Tailler* هناك علاقة قوية، تتناسب طردياً بين الجهد الذى يبذله العامل والأجر الذى يتوقع الحصول عليه وربما كان هناك ما يقصد هذه النظر المادية حينئذ وخاصة وأن التجارب التى أجرها تايلور ومساعدوه أثبتت أن الحاجات المادية للعاملين قوية.

وأما مدرسة العلاقات الإنسانية فقد نهجت سبلاً مختلفة لتحفيز العاملين وقد صاحب ظهور هذه المدرسة تقدم فى العلوم الإنسانية والإجتماعية، وبدأت الإفتراضات عن الطبيعة البشرية تتغيير فلم يعد الإنسان المخلوق الاقتصادى الذى يبحث عن المكاسب المادية وطرق تكبيرها وإنما هو مخلوق إجتماعى له مشاعر وتطلعات متنوعة. ولذلك، دخلت قاموس الإدارة كلمات التقدير والإحترام وإثبات الذات .... وبالتالى تضمنت خطط الحوافز جانب الأجور وملحقاتها محفزات أخرى معنوية مثل المشاركة فى إتخاذ القرارات والمعاملة الديمقراطية، وتشجيع التنظيم غير الرسمى، والفرق الرياضية والرحلات وما شابه ذلك.

ثانياً : أنواع الحوافز :

تتعدد أنواع الحوافز التى وكذلك تنوع كمياتها وقيمها وطرق إدارتها. ويمكن القول أنه بقدر ما يوجد من دوافع وحاجات عند الأفراد والجماعات، ويمكن أن توجد حوافز مختلفة لمقابلة هذه الدوافع والحاجات. وسوف نناقش أنواع الحوافز، متبعين فى ذلك التصنيف الشائع للحوافز، والذى يقسمها إلى حوافز مادية ومعنوية، وفردية وإجتماعية وإيجابية وسلبية.

الحوافز المادية والمعنوية :

تعتبر الحوافز المادية أقدم أنواع الحوافز جميعا ، والتى كانت مبنية كما ذكرنا على أساس أن الإنسان مخلوق إقتصادى وقد ظلت بعض الإدارات لفترة طويلة من الزمن تعتمد على الحوافز المادية بشكل رئيسى فى تحفيز عامليها. ولا تزال لهذه الحوافز أهميتها حتى الأن إستمرار الحاجة للماده وإستمرار أهمية الحوافز المادية وربما زيادة أهميتها هذا إلى جانب تعدد الحاجات عند الناس، والتنوع الكبير فى السلع المتوافرة فى السوق لإشباعها. فأما المعنى النفسى فيتمثل فى رضا الفرد وسعادته عندما يحس إنه قادر على شراء حاجاته ومقابلة متطلباته أن كثيراً من الأمراض النفسية التى تصيب الأفراد ناتجة عن الشعور ، بالعجز المادى، وعدم على شراء ما يلزم من سلع وأما من حيث الجانب الإجتماعى فإن توفر المال اللازم عند الفرد لا يجعله يشترى السلع والخدمات التى يعطى لها المجتمع أهمية معينة أو يربطها بمركز أو طبقة معينة.

وفى المجال الرياضى فقد يكون الدخل، الذى يحصل عليه اللاعب، مدلول إجتماعى ونفسى إلى جانب قيمته الإقتصادية، ومن ثم نجد ترحيباً بأية فرصة لزيادة هذا الداخل وسعياً دائباً من جانب اللاعبين للحصول على هذه الزيادة ولا جدال أن هناك فروقاً فردية بين بعض اللاعبين، فبعض اللاعبين يكتفى بحاجات قليلة، وبعضهم يقنع بما يجد كما أن البعض الآخر تتنوع حاجاته، وبعضهم أيضاً لا تقف دوافعه عند حد هذا إذا لم نذكر الزاهدين الذين لا يحفلون بالأشياء المادية.

ولكن النقطة أن غلاء الأسعار وتحول بعض السلع ،تدريجيا من الترف الكمالى إلى بناء الضرورى ، وتأخذ الحوافز المادية فى المجال الرياضى صور متعددة فمن الأجر الذى يتقاضاه اللاعب نظير إنتظامه فى التدريب المباريات وحوافز الفوز إلى

المرتب الشهرى والمكافآت التشجيعية والبدلات بأنواعها المختلفة ذلك تشمل الحوافز المادية والقروض والعلاج المجانى، والمساكن المجانية أو المخفضة، وتذاكر السفر، والتكافل والتأمين فى حالات العجز الرياضى والحوادث الرياضية يطلق عليها «الحوافز غير المباشرة» على أساس أنها لا تدفع اللاعب مباشرة ولكنها فى نفس الوقت تسد عنه مصروفاً كان سيتحمل إنفاقه.

الحوافز المعنوية:

الإنسان جسم وروح وأن له حاجات جسيمة ومادية، وله كذلك حاجات نفسية وإجتماعية وذهنية وكما يهدف الإنسان إلى اشباع حاجاته المادية، فهو يهدف أيضاً إلى إشباع حاجاته المعنوية - إلا أن هناك إختلاف بين الأفراد فى نوع هذه الحاجات وقوتها ودرجة تأثيرها والقدر اللازم لإشباعها ولكى يحدث التوازن الذى أراده الله للإنسان، فإن إشباع النوعين من الحاجات أمر ضرورى بل يكون إسناد العمل المناسب للموظف على نفس الدرجة من الأهمية أو ربما أكثر أهمية - وخاصة فى حالة الفرد الذى ترتفع عنده حاجة إحترام النفس وإثبات الذات أو قد تكون جماعة العمل المنسجمة المتعاونه ضرورية أو القيادة الجيدة ، أو ظروف العمل الملائمة ..... وهكذا.

وتتعدد الحوافز المعنوية كثيراً وقدعت مدرسة العلاقات الإنسانية إلى التفكير فى عدة أساليب نستطيع من خلالها أن نطبقها فى المجال الرياضى فمثلاً نستطيع أن نحفز اللاعبين ونجذبهم إلى بذل المزيد من جهودهم ولقد تعددت أساليب الحوافز المعنوية وسوف نلقى النظرة هنا عليها وسنشرح فيما يلى بعض الحوافز المعنوية.

فمثلاً من خلال، طبيعة العمل، أو مركز اللعب، كذا الإثراء الوظيفى مع إتاحة فرص الترقية إلى رتبه فى الفريق والمشاركة فى الأدارة وحوافز أخرى تتعلق بالعوامل المحيطة بالوظيفة وهى نظم تقبل الاقتراحات والتدريب والتوجيه والتقسيم، وسوف نحاول هنا أن نلقى نظرة على أنواع هذه الحوافز.

أ - طبيعة العمل:

كيف تكون طبيعة (المركز) اللعب ونوع الوظيفة التى يؤديها اللاعب حافزاً؟ إن الاجابة تقع فى مدى إتفاق الوظيفة مع قدرات اللاعب ومهاراته . وأهم من تلك مع طموحاته وأفكاره فإذا تم هذا التوافق فإن أداء العمل يشبع عند اللاعب دوافعة

لنفسيه التى تتمثل في إحترام النفس وتأكيد الذات. ومن هنا كانت القيمة الداخلية للعمل - وكان الرضا الداخلى الذى يشعر به اللاعب عندما يؤدى واجباته، وأن يكون للاعب تحرك دائماً بدفعة ويوجه أن بعض اللاعبين يفضلون حاجات أخرى أكثر من مجرد الحاجات المادية كالأمان مثلاً.

فالجهاز الفنى عليه أن يستخدم طريقة إشعار اللاعب بالأهمية وبأنه عضو فى الفرق الكبيرة يؤدى دوراً ملموساً وذلك بإعطائه فكرة طيبة عن الدور الذى يلعبه ومساهمته فى الأداء الكلى ذلك أيضاً يحدث الأثر المطلوب هذا بالاضافة إلى بضعة أساليب أخرى كالعلاقات الإنسانية الطيبة وحسن التعامل وتدريب الحساسية والإتصال ذى الإتجاهين كل ذلك يحقق ما أراد الجهاز تحقيقة من تحريك اللاعبين ذاتياً ويكون عنده الرغبة فى العطاء وحسن الأداء.

ب - الاثراء الوظيفى :

تستمد الوظيفة (المركز فى اللعب) أهميتها من أنها المجال الذى يستخدم فيه الفرد قدراته ومهاراته، ويطبق فيه معلوماته كما أنها أيضاً مجال لأن يطلق الفرد حاجاته ورغباته وميوله لاشباعها فهى إذن الوسيلة لتأكيد الذات وتقدير النفس وإحترام الآخرين ومنذ أن ظهر مبدأ التخصص وتقسيم العمل فى المجال الرياضى عامة من خلال الخطط التكتيكية أصبح على الجهاز الفنى أن يسند للاعبين أعباء محددة تختلف حسب مسمى المركز وأهميتها وموقعها على الهيكل التنظمى للفريق وعلاقته بالمراكز الأخرى حتى تستفيد من مزايا التخصص، التى تتمثل فى تركيز الجهود وإتقان العمل ورفع الكفاءة ويقوم الجهاز بناء على ذلك بتحديد العمل المطلوب أداؤه من اللاعب كما وكيفاً وتوقيتاً ويقوم اللاعب بحصر أفكاره وجهوده فى هذا النطاق الذى حدده الجهاز.

وهنا برزت فكرة التوسع فى الاثراء الوظيفى والتى تعنى إجراء تعديل معين على، أعباء المركز يتضمن تغييراً فى بعض واجباتها وتنوعاً فى مسئولياتها، وبالتالى إضافة وتطويراً فى مسئولياتها، وإضافة وتطويراً فى مواصفاتها، بحيث تزيد فيها درجة التحدى وتعطى صاحبها معنى عميقاً فى أدائها. الأمر الذى يتطلب بالتالى نمو فى قدرات اللاعب ومهاراته وتطويراً لأفكارة وإتجاهاته فتقوى الدوافع الذاتية للفرد.

ويجد اللاعب فى المركز الموسع مجالاً لإشباع حاجات التحصيل الرياضى

والانجاز وإثبات الذات وحافزاً فى نفس الوقت على الأداء الجيد ليحصل على مزيد من إشباع هذه الحاجات ويدعمه كذلك لإكتساب المهارات اللازمة لكفاءة الأداء.

وقد يتضمن التوسع الوظيفى تنويعاً موسعاً فى العلاقات الوظيفية، فيساعد بذلك على إشباع الحاجات الإجتماعية للاعب وأخيراً فإن الإثراء الوظيفى المتمثل فى مركز اللعب أوقيادة فريق أو أداء تمرين وإعطاء نموذج كلها أشياء تخاطب الحاجات الوراثية - النفسية والعقلية - وتتطلب النمو والتطوير الذاتى والفكرة فى ذلك زيادة المسئولية والتحدى هى التى تحرك دوافع اللاعب، وليس مجرد زيادة الأعباء والوجبات عليه فإذا إستخدم الإثراء الوظيفى فى المجال الرياضى لسوف تكون ثمارة طيبة.

جـ - فرص الترقية:

يريد اللاعب أن يتقدم فى مركزه ويصعد السلم من خلالها إلى وظائف أعلى ربما فى المستقبل كابتن الفريق القومى و مثلاً الإرتقاء من درجة إلى درجة فى المجال الرياضى أو إدارة فريق مثلاً ويقدم الجهاز التدريبى لأى لعبة أو نشاط للاعبين لمساعدتهم على التطوير الذاتى وصعود السلم.

هنا تصبح الترقية حافزاً كبيراً وفعالاً إذا كانت تحمل تغييراً فى المركز فتنتقل باللاعب إلى موقع تنظيمى أعلى وكذلك إذا كانت تتضمن زيادة فى المسئوليات والتحديات وعندما يشعر اللاعبون أن باب الترقية مفتوح أمامهم إذا توفرت فيهم الشروط اللازمة، أو إذا قاموا بإنجازات معينة، فإن ذلك يحفزهم ويحرك التنافس بينهم ويجعلهم يحسون بعدالة النظام وتستخدم بعض الأجهزة المعينة لذلك أسلوب «الترقية من الداخل» بمعنى أن تملأ المناصب القيادية فيها من بين الذين تتوافر فيهم الشروط الملائمة من لاعبى الجهاز.

وقد نضع لذلك خططاً معينة مثل إسناد مهمات خاصة للاعبين المراد ترقيتهم، أو إعطائهم توجيهاً منظماً من جانب الجهاز الفنى أو تناوبوا فى وظائف محددة لتعميق خبراتهم ويؤدى ذلك إلى حفز اللاعبين على وضع أهداف لأنفسهم لبلوغ الترقيات المتاحة بناء على قدراتهم وخبراتهم ومعاملاتهم وخصائصهم القيادية وغير ذلك من المقاييس المشترطة للترقية كما يحفزهم أيضاً على تلمس السبل لتنمى هذه القدرات والخبرات، عن طريق زيادة التدريب أو يزيد زمن التعليم من خبرات سبقتهم أو التعميق فى مجال العمل وإتقان أدائه.

المشاركة فى الإدارة :

بينما يتجه أسلوب الإثراء الوظيفى إلى تحفيز اللاعب بصفة فردية تتناول المشاركة فى الإدارة مع أفراد الجهاز الفنى تحفيز الأفراد بوصفهم أعضاء فى جماعات-وفرق عمل ويقصد بالمشاركة إتاحة الفرصة للاعبين للمساهمة فى عملية إتخاذ القرارات، والإدلاء بآرائهم وإتجاهاتهم فى بعض الأمور التى تتعلق بصالحهم وصالح العمل والمنظمة.

وتقوم فكرة المشاركة فى الاداره على أساس أن اللاعب يمارس العمل ويحتك بمشكلاته ويحصل على مر الأيام على خبرة تمكنة من تكوين أفكار معينة تجاه عمله وكيفية أدائه وعلاج مشكلاته وطرق تطويره .فإذا أتيحت الفرصة للتعبير عن هذه الأفكار والإشتراك مع رؤسائه فى وضع القرارات التى تمس عملة فإن ذلك يتعكس بالفائدة على العمل.

أما بالنسبة إلى شخصياً فإن عملية المشاركة تشبع حاجاته النفسية والذهنية والإجتماعية، من إثبات الذات والشعور بالأهمية والمسئولية وإحترام الأخرين ومن ثم تعتبر المشاركة فى الأدارة حافزاً للاعبين يحرك رغبتهم فى العمل ويستشير حديثهم فى أدائه و تحسينه وتطويره.

هـ - نظام الإقتراحات :

توفر الإقتراحات للاعبين فرصة التعبير عن النفس والحصول على الإهتمام وتقدير الأخرين وخاصة عندما يرى أعضاء مجلس إدارة النادى والجهاز الفنى والإدارى أثراً ملموساً لإقتراحاتهم وأفكارهم - فى صورة إهتمام الرؤساء المياشرين بهذه الأفكار، أو توصليها للإدارة العليا أو بحثها ومناقشتها معهم، أو تطبيقها عند ثبوت فائدتها أو الإشارة بها أمام الآخرين. فإذا إستطاعت الإدارة تنشىء بين عامليها جهاز فنى ولاعبين فى أحد الأنشطة أو جميع الأنشطة التى يضمها النادى أو المؤسسه الرياضية نوعاً من المنافسة فى تقديم الإقتراحات والأفكار العلمية الجيدة، فإن ذلك يعتبر حافزاً ملائماً بدفعهم لبذل مزيد من الجهد والإلتحام بالعمل والتعمق فى بحث مشكلاته والإهتمام بتطويره.

و - التدريب والتوجيه :

من ضمن الأهداف الكثير التى يمكن للتدريب أن يحققها هو أن يحفز اللاعب على تحسين الأداء وزيادة الإنتاجية أو فعالية الأداء وذلك لأن التدريب إذا كان موضوعاً على أسس سليمة وتوقيت مناسب، يستطيع أن ينمى عند اللاعب قدرات ومهارات وسلوكاً رياضياً وإتجاهات معينة، ويساعده على توجيهما إلى عمله ويكتشف له الطرق التى يمكن أن يسلكها والإبداع ومن ثم التطور والترقى إلى مركز معين أو رئاسة فريق أو توجيه للاعب وإشاده إلى استغلال ما تعلم من مهارات وإكتسب من قدرات، ومد يد العون له فى الأمور التى تتطلب ذلك، وإكتشاف ما قد يكون هناك من أخطاء واشتراك مع اللاعب فى علاجها و إشاره إلى الصواب فإن إحتمال إقبال اللاعب على العمل وإهتمامة بالاجادة والتطوير سيزداد وهو شكل آخر من أشكال الحوافز المعنوية.

ز - جماعة العمل :

ربما أغفل الجهاز الفنى والإدارى للعبة فى كثير من الأحيان وضع اللاعبين الملائمين فى فريق عمل واحد، أى أولئك الذين يتقاربون فى المستوى أو الخبرات أو الميول والطموحات، رغم ما فى ذلك من أهمية كبيرة ذلك لأن التركيب ينمى وحدة الهدف وتقوى الشعور بالإنتماء وتنشر عادات صحيحة بين هؤلاء الأعضاء مثل الإخلاص فى بذل الجهد، والتعاون وحسن التفاهم إلى غير ذلك من المزايا التى يمكن تحصيلها من الجماعة المنسجمة المتكاملة ومن ثم فإن الفريق يعتبر هدفاً من أجلة ويؤدى دورة المطلوب لتحقيق هذا الهدف ويحصل على الإشباع الملائم لدوافعه وهو نوع آخر أو شكل من أشكال الحوافز المعنوية على الجهاز الفنى أن يضعها فى الإعتبار ويحاول أن يطبقها من خلال تكوين الفريق على شكل جماعة عمل و بالتالى يصبح للاعب الخارج عن هذا الفريق، هدف وحافز يتمثل فى محاولة الإنضمام إلى هذا الفريق، كذلك اللاعب داخل جماعة الفريق يحاول ألا يخرج منها.

جـ - ظروف العمل :

يمكن أن يستخدم الجهاز الفنى والأدارى الظروف المادية للعمل، حافزاً مساعداً، لدفع لاعبيه لبذل العطاء على العمل فتوفر لهم المناخ المريح للتدريب من تصميم جيد للخطة وترتيب ملائم للمكان، والنظافة والإضاءة والتهوية والتدفئة وتوفير

المعدات والأدوات التى يستخدمها اللاعب. وربما كان لوجو د حجرة إستقبال للراحة وتناول المرطبات أثناء فترات الراحة التوقف عن التدريب ودورات المياه النظيفه أثر فى تجديد نشاط اللاعب هذا بالاضافة الحجرات، وهنا نرى أن هذا الحافز المساعد يدفع اللاعبين إلى الإنضمام فى التدريب والإجادة التامة خلال التطبيق، وبالتالى نسطيع أن نراهم جميعاً على أعلى مستوى أداء عالى خلال المنافسة، السبب هو ذلك الحافز المساعد الذى يظن البعض أنه بسيط ألا وهو ظروف العمل.

(٢) الحوافز الإيجابية والسلبية :

يتضمن الحافز الإيجابى مزايا يحصل عليها اللاعب إذا قام بالعمل المطلوب أو تجنب العمل المنهى عنه بينما يتضمن الحافز السلبى إما حرماناً من هذه المزايا أو حدوث أشياء غير مرغوب فيها، وبينما يعنى الحافز الإيجابى ثواباً يعنى الحافز المقدم إليه من مزايا فى حين أن الحافز السلبى يعتمد على تخويف اللاعب وإستثارة وهيئة وتحريك الحذر عنده ليتجنب الوقوع فى عواقب لا يريدها.

وتعتبر الحوافز المادية والمعنوية التى ناقشناها حتى الأن حوافز إيجابية، لأنها ترغب اللاعب وتغريه بالحصول على مزايا أما الحوافز السلبية المادية فهى عكس ذلك، كالخصم من االراتب تخفيضة، والغرامة أو تأخير علاوه ، أىو تأجيل ترقية مثلاً لرئاسة فريق.

كذلك الحال فى الحوافز المعنوية، فالجانب السلبى منها يكون مثلاً فى تغيير أعباء العمل، وتخفيض فى المسئوليات والصلاحيات وممارسة محدده من الرقابة المحكمة والحرمان من المشاركة فى المباريات الأهم، وعدم سماع الإقتراحات والنقل، وسحب إمتيازات معينة كإلغاء فترات الراحه ، والنوم مبكراً رغم وقف الأنشطة الإجتماعية والترفيهية. وقد يصل الحائز السلبى إلى أبعد من هذا كالتحقيق أو التأديب والإيقاف عدد اللعب

فوائد وعيوب الحوافز السلبية :

وللحوافز السلبية فوائد وعيوب فأما فوائدها فتتلخص فى كونها تحدث توازناً فى عملية التحفيز ذلك أن اللاعب قد يهمل ولا يبالى إذا لم يجد عقاباً أوتلويحاً بالعقاب خاصة مع الناشئين أو المبتدئين ومن ثم فإن ،فاعلية الحافز الإيجابى تقل إذا إختفى

الحافز السلبى. فإذا لم يكن هناك عقاب للفشل إنخفض الدفع إلى النجاح، كذلك فإن وجود الحافز السلبى أو التهديد بالعقاب ـ المادى أوالمعنوى يضمن جدية العمل. فكيف يحفز المجد للعمل والإستمرار فى جده، إذا وجد أن زميله المهمل لا يعاقب على إهماله أما إذا حددت الإدارة العقاب وعلم الأفراد به فإن ذلك قد يساعدهم على إكتساب عادات صحية وسلوك سليم وأخيراً فإن إختفاء الحافز السلبى يقلل من هيبة الإدارة فى نظر اللاعبين ويقلل إحترامهم لها.

الحوافز الفردية والجماعية:

إن الحوافز المادية والمعنوية بوجهيها الإيجابى والسلبى، يمكن أن تقدم للاعبين بصور فردية أو جماعية أى أن اللاعب يحصل وحده على الحافز أو يعطى الحافز لجماعةمن اللاعبين فيفيدون منه جميعاً ويكون الحافز الفردى نتيجة لمجهودات اللاعب وحده دون غيره من زملائه، كانجاز أكبر قدر من الأهداف أو النقاط تسبب النصر وأما الحافز الجماعى فيكون مقابل عمل جماعى أسهم فيه أعضاء الفريق، بدرجات متساوية أو متفاوته، مثل تحقيق النصر الذى ساهم فيه جميع اللاعبون بصورة متساوية وذلك فى حالة إجادة اللعب الجماعى الذى يتطلب تضافر جهود مجموعة من اللاعبين كحل مشكلة مثل تحقيق الفوز والتى تتضمن عدد من الجوانب التنظيمية والفنية أثناء الأداء أو الإعداد لتنفيذ خطة تدريبية جديدة، وإتخاذ قرار يتطلب جهداً ووقتاً وتجميعياً للأفكار والأراء.

وربما قسم الحافز المادى الذى يعطى للاعبين على الفريق بالتساوى، أووزع بنسب متفاوتة على هؤلاء الأعضاء حسب درجة إجادة كل منهم فى إتمام العمل المكلف به وهذا أمر يتأثر بتقدير وحكم الرئيس المباشر.

وكذلك الحال فى الحافز المعنوى، فربما يوجه المدير الفنى أو الموجه العام شكراً للجميع وربما خص أفراد معينين بالثناء أو يشيد بمجهوداتهم عند مجلس الإدارة أو يكتب أسمائهم فى الجرائد الرسمية، أو يسلمهم ميداليات أو هدايا مختلفة القيمة والنوع ويعتبر أيضاً من قبيل الحوافز المعنوية تلك المكافآت أو المزايا التى تعطى للاعبين جميعاً والتى يعتبر البعض دافعاً على بقاء هؤلاء العاملين فى الفريق أى أنها مكافآت نظير عضويتهم للمنظمة أو تفضيلهم لها عن منظمات أخرى.

عموماً تفيد الحوافز الجماعية للفريق فى تعميق عضوية الفرد فى جماعته، وتعزيز شعورة بالإنتماء والولاء وزيادة التقارب بين الأعضاء وخاصة إذا أعتبر الحافز من وجهة نظر اللاعبين كافياً وعادلاً وموزعاً توزيعاً سليماً. هذا إلى جانب ما تثيره الحوافز الجماعية من تنافس بناء بين الأعضاء بدفعهم إلى تحقيق الهدف الجماعى الذى يسعى الجهاز الفنى أو مجلس إدارة النادى إلى بلوغه. ويعتقد البعض أن تأثير الحافز الجماعى يكون أقوى فى حالة الجماعات الصغيرة على أساس أن الجماعات الصغيرة قد تتميز بالتقارب والإنسجام وإنتشار روح الفريق بين الأعضاء، فإذا توافرت هذه الخصائص فى جماعة معينة، فإن رغبة الأعضاء تزداد فى التعاون لتحقيق الهدف المطلوب ومن ثم الحصول على الحوافز المتاحة.

ثالثاً : هناك بعض الاعتبارات الهامة التى يجب أن تراعيها إدارة النادى المسئولة عن الجهاز الفنى عند تصميم نظام الحوافز ثم تطبيقة وتدور هذه الاعتبارات نحو النقاط التالية:

١ – لابد أن تتوافق أهداف اللاعبين بدرجة أو بأخرى، حتى تكون للحوافز جدواها إذ أن توافق الأهداف يقرب مصالح الطرفين ويوجه اللاعبين إلى السلوك المرغوب للحصول على الحوافز المقررة.

٢ – أن الحافز الحقيقى يجب أن يوجه ناحية العمل لأن الدافع الرئيسى للاعب يتبع مركزه فى اللعب وطبيعة العمل (الأداء) الذى يؤديه.

٣ – من الأهمية بمكان أن يجمع نظام الحوافز بين الجانب المادى والمعنوى حيث أن أحدهما أو تأكيده وحده يضر بالجانب الآخر وذلك لأن الدوافع تتكون ـ كما أكدنا من العنصرين المادى والمعنوى وكذلك يجب أن تكون الحوافز

٤ – يجب أن يكون الحافز بالقدر الذى يتساوى مع الجهد المطلوب بحيث وفى الحالات التى ترتبط فيها مجهودات اللاعبين مع بعضها بحيث يصعب التحديد الدقيق لمساهمة كل منهم، فإن المكافأت الجماعية تصبح أفضل من الفردية.

٥ – يجب أن يدرس مجلس إدارة النادى إقتصاديات الحوافز فتقيس تكاليف الحوافز وتقنيها بالعائد الذى تجنيه منها، ومقارنة العنصرين ويجب أن يكون العائد فى صورة المتعددة من مادية ومعنوية ، كالإنتاجيه ورضاء اللاعبين والجمهور.

٦ – من الضرورى أن يرتبط الحافز بالفعل أو السلوك المطلوب وما يتبعه مباشرة يستوى فى ذلك الحافز الإيجابى والسلبى أن الفورية فى تطبيق الحافز يشعر

اللاعبين بالجدية، ويجعلهم فى نفس الوقت يربطون بين الفعل والجزاء المترتب عليه.

٧ – يجب أن يكون هناك نظام للحوافز فإلى جانب ملائمة الحافز للعمل المطلوب، يجب أن يطبق على الجميع بالتساوى فيحصل الذين يؤدون نفس الإنجازات على نفس المزايا أو المكآفات نوعاً وتوقيتاً ومقداراً وكذلك الحال فى الحوافز السلبية أيضاً.

٨ – من المهم أن تكونو الحوافز التى يتضمنها نظامها - بأنواعها المختلفة واضحة مفهومة للجميع وكذلك الأسس التى بنيت عليها والشروط اللازمة لتحصيلها وأن يكون فيى إمكان اللاعبين الحصول على إجابات لأسئلتهم بشأنها، إما من الرؤساء المباشرين أو إدارة النادى.

٩ – يجب أن نوجه الحوافز جميعاً بشقيها الإيجابى والسلبى، نحو الأداء الجيد وتنمية السلوك المرغوب فيه من جانب اللاعبين ولذلك فإن على الإدارة أن تتأكد أن كل لاعب يفهم دوره ويعرف التوقعات المطلوبة منه.

١٠ – ومن المفضل أن تبحث خطة الحوافز وتناقش مع اللاعبين والمشرفين وأعضاء مجلس إدارة النادى أو من ينوب عنهم أو يجرى إستطلاع رأى بشأنها ودراسة مقترحات اللاعبين ورؤسائهم تجاهها.

١١ – وإلى جانب ذلك أن تتلقى الإدارة ما قد يكون عند اللاعبين من مشكلات أو شكاوى تجاه الحوافز فتدل هذه الشكاوى على نتيجة التطبيق، وقد تكشف عن أخطاء أو ترشد إلى طرق التصحيح كذلك تستطيع الإدارة أن تجرى من وقت لاخر إستقصاء عن إتجاهات اللاعبين نحو حوافزهم إذ يمكن أن تبين هذه الدراسات مدى كفاءة نظام الحوافز وفعالية تطبيقة.

١٢ – إذا إستخدمت الإدارة حوافز بديلة، فيجب أن تشبع حاجات معينة برضاها اللاعبون بديلاً عن الحاجات الأساسية التى لم يمكن إشباعها.

١٣ – يجب أن تتنبه الإدارة إلى أن بعض الحوافز قد تتناقض مع البعض الآخر. فقد لا يكون حافز زيادة الإنتاجية داخل الملعب مثلاً فى التدريب ذا أثر كبير على اللاعب، إذا لم يتفق الفريق الذى يعمل معها على زيادة الإنتاجية . فقد يفضل فى هذه الحالة الحافز الاجتماعى وهو قبول الجماعة لدور ترضى عنه وأيضاً قد يفاضل اللاعب بين مكافأة الفوز أو التدريب وقضاء هذا الوقت خارج مجال

الوحدة التدريبية فمثلاً القيام برحلة أو جولة عشاء) أو التدريب لإشباع حاجاته الإجتماعية والترفيهية.

١٤ - تتناقص فاعلية الحوافز بمرور الزمن أو يقل تأثيرها فى تحريك اللاعبين تجاه السلوك المطلوب وذلك لأنها تأخذ شكلاً منتظماً مستمراً مما يجعل الفرد يعتبرها حقاً مضموناً.

١٥ - يمكن للجهاز الفنى تحديد الحوافز وإعادة صياغة أهدافها وتأكيد القيم والمبادىء التى تنشرها بين لاعبيها مثل التنافس وزيادة فعالية الآداء الجيد.

١٦ - إن القدوة الحسنة هى أساس نجاح نظام الحوافز فإذا كانت الإدارة ممثلة فى المدير الفنى والجهاز الإدارى وأعضاء مجلس إدارة النادى تتجه إلى الإخلاص والجدية وتهتم بزيادة الإنتاجية فإن اللاعبين سيفعلون فعلهم، ليس لمجرد الحصول على الحوافز المعطاه، ولكن بسبب إنتشار القيم البناء فى المنظمة جميعاً.

١٧ - لابد أن يعمق مجلس الإدارة فى عامليها مفهوم «العضوية» لإدارتهم والإنتماء للنادى وذلك عن طريق المشاركة فى إتخاذ القرارات فإذا عمل اللاعبون سوياً وجنوا الثمار المحصلة سوياً قويت روابطهم وزادت فعاليتهم.

١٨ - ومن ثم يجب النظر إلى الحوافز على أنها واحدة من سياسات اللاعبين، لابد أن تكمل بالسياسات الأخرى من حيث إختيار اللاعبين والقيادة الجيدة، حتى تتكامل هذه السياسات جميعاً ويكون الحوافز أثرها المطلوب.

وبعد أن بينا لك كمدرب طبيعة هذه الحوافز وفلسفيتها ،وأنواعها ودورها الذى من الممكن أن تلعبه فى المجال الرياضى يمكن لنا أن نوجه بعض من النصائح المرتبطة بالجانب المالى نظراً لأرتباط هذا النوع من الحوافز بنفسية اللاعبين، وأهم هذه النصائح هى :

- إشترك مع إدارة النادى فى وضع لائحة المكافآت المالية للفريق فى ضوء إمكانيات النادى.
- إسعى إلى زيادة هذه المكافآت إذا سمحت الظروف بذلك.
- إهتم بسرعة حصول اللاعبون على مكافآتهم المقررة عند الفوز.
- إهتم بأن يكون هناك مكافآت إيجادة (إضافية)
- لاتماطل فى المطالب المشروعة للاعبين والتى تتعلق بنظام مكافآتهم.

- حذارى من التفرقة بين اللاعبين فى نظام المكافآت.
- لا تميز اللاعبين الأساسيين عن اللاعبين البدلاء تميزاً فالإحتياطى (البديل اليوم) هو أساسى فى الغد.
- حاول أن توفر بدل الإنتقالات المناسبة بما يناسب ومكان إقامة اللاعبين (سكنهم).
- لاتجاهر بظروف كل لاعب أمام الفريق
- إعمل على رفع قيمة المكافآت كلما تحسنت نتائج الفريق.
- إعمل على إقناع إدارة النادى بتلبية إحتياجات ، اللاعبين المالية كلما سمحت الظروف.
- حاول بذل الجهد لحل أى مشكلات مالية تتعلق بنظام الحوافز فإن هذا يعوق اللاعبين عن التدريب ويؤثر فى نفسيتهم.
- وأخيراً لا تنسى أن اللاعب المصاب قد ضحى فى سبيل فريقة بهذه الإصابة.

المدرب وتحديد المكافآت:

بند آخر يدخل ضمن خطة عمل الاعداد قبل بدء الموسم الرياضى، وهو الخاص بتحديد المكافآت. إن عقد الإجتماعات الخاصة لتحديد المكافآت التى تعطى خلال الموسم وأثناء اللعب نفسه، لمن الأمور الهامة التى يجب أن تحدد قبل بداية الموسم.

وتقوم بعض الأندية بوضع وضبط السياسات التى تقرر من يعطى فقط المكافآت ومن منهم يؤخر ذلك طبقاً لوقت اللعب والآداء أثناء المباريات، وفى بعض المواقف فإن من الممكن إصدار المكافآت أسبوعياً وبشكل وقتى خاصة إذا ما أجاد الفريق هذا الأسبوع، وفى ومواقف أخرى يتم اعطاء المكافآت فى نهاية الموسم الرياضى.

كما يجب أن تشمل المكافأت كل من اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين، ممن كان احتياطياً فى أحد المباريات كان لاعباً أساسى فى الأخرى، كذلك يجب إلا تكون هناك تفرقة واضحة فى المعاملة بين اللاعبين الأساسيين والاحتياطيين أو كذلك بين كبار اللاعبين والصغار، حيث أن مثل هذه الأمور تعمل على خلق جو من التوتر النفسى والضجر بين صفوف اللاعبين مما ينعكس على أداء الفريق داخل الملعب وأتخاذ قرار تدليل بعض اللاعبين بشكل خاص فى المكافأت يعتمد على جهاز التدريب، وهو اعتبار هام، حيث أن امتداد المكافآت قد يصل الى حد الافساد وعندما يحدث هذا تعتبر المكافأت عائقاً وتقل قيمتها، ويصبح هذا الهدف محل شك كما أن

السماح لبعض الأفراد فى المجتمع بانتقاء اللاعبين يعينهم وخصهم بالمكافآت، ليس له مكانه فى داخل الأندية الكبيرة ذات الشعبية العالية، ودائماً فإن هذه المكافآت، تعتبر اعذار وأهمية للاعلان والإعلام عن رجال الأعمال وإستخدام لاعب أوالاعبة، كأداء الإعلام هو دائماً محل جدال ونقاش، ويلبله من التأثير الإيجابى على الفريق فإنها تخلق جواً من الشعور الغير مرضى بين الفريق، فهناك المشكلات الكافية فى التدريب التى تغنى عن إضافة مثل هذه المشكلات إليها بالتورط فى عقبات تفضيلية من هذا النوع.

ويادراك اللاعب المتميز أو لاعبين كل أسبوع، بناء على تسجيلات الفيديو الخاصة بالمباريات وكذا رأى جهاز التدريب ، يمكن فى هذه الحالة صرف مكافأة لاعب معين خلال موسم رياضى، وهذا شيء ضرورى يجب التركيز عليه لكن يجب أن يتم التركيز على طبيعة الأداء الأفضل أولاً، فإذا كان اللاعبون الرياضيون قد تم خلق الدافع لديهم، فإن مكافأتهم ستكون على أساس تنافسهم وأدائهم الأفضل فى اللعب، وتقديم عدد من الهدايا الرمزية العينية والمادية وهدايا أخرى للاعبين صغار السن داخل الفريق، سوف يعطى إنطباع هام وهو أنهم عندما يحسنون القيام بأداء شيء يتوقعون أن يكافئوا فى مقابل ذلك، وهذا يجب إلا يكون بشكل عادى وفى الضوء هذا فإن المدربين عادة يرتاحون للمفهوم الخاص بانشاء ما يسمى بالهدايا التذكارية.

ويلاحظ أن بعض المدربين يتدخلون مع ادارة النادى فى إقرار لاعب معين ليتم تكريمه، وهذه مهمة غير سارة بالنسبة لهؤلاء المدربين، لأن هناك من اللاعبين المتألقين داخل الفريق والفريق من حقهم ويطمعون فى مدربهم أن ينالوا هذا التكريم، وعليه فإن مهمة تكريم لاعب متألق لابد أن يكون من اختصاص لجنة معينة داخل النادى يكون المدرب احداها.

المراجع العربية والأجنبية

١ – السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى، الجوانب الاساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحسناء القاهرة، ١٩٩٤

٢ – حنفى محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العروبى، القاهرة، ١٩٧٩

٣ – زكى محمد محمد حسن : التعرف على بعض العوامل المؤثرة فى حدوث الاصابات لدى لاعبى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية البدنية، ترشيد التربية البدنية فى المرحلة السنية ٢٥ إلى ٣٥ سنة، كلية التربية الرياضية للبنين اسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٤.

٤ – زكى محمد محمد حسن : دراسة حول تقييم مدربى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة، المؤتمر العلمى الأول (للجنة القطاع) دور التربية الرياضية فى المجتمع المعاصر ١٨ - ٢٠ ديسمبر، كلية العربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، أبو قير، ١٩٨٦.

٥ – عصام عبد الخالق مصطفى : علاقة التدريب الرياضى ببعض خصائص الشخصية،رسالة دكتوراه مجازاه، كلية التربية الرياضية للبنين. اسكندرية، جامعة حلوان ١٩٧٩.

٦ – عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى - نظريات وتطبيقات، الطبعة الرابعة دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٨١.

٧ – محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسة، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة ١٩٧٧.

٨ – محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، دار المعارف القاهرة ١٩٧٨.

٩ – محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، الطبعة الثالثة، دار المعارف القاهرة، ١٩٨٣.

١٠ – منير جرجس : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٠.

11- Allen Scates (1988) : Winning Volley Ball, Dubuque, JA, wm, Brown Publishers.

12 - Barbara - L - Viera; Bonne Jill(1989) : Teaching Volley Ball Steps to Success (24 Steps), Printed in U.S.A. Lesiure Press.

13- BOB Bertucci : (1948) Champion ship Volley Ball, Lesiure press printed U'nted States of Amrcia by V.B. Publication,

14 - Berucci R.ed. : Champion ship Volley Ball By Experts West point NY, Leisure Press, U.S.A.

15- C.V.A. Volley Ball : (1983) : Technical Journal, Canadian Volley Ball Association Vol Vli, NS.

16- C.V.A. Volley Ball : (1985) : Technical Journal, Camodiom Volley Ball Association Vol VII N2 June.

17 - Davis, William C : June (1975) : Foot Ball Stafforganization' Scholastic Coach pp. 36 - 39.

18 - Dick, Frank : March (1988) "The Coach in Time of Social Crises" Athletic Journal, P. 68.

19- Dunn, George, Jr. March (1969) : "Common Errorsin the Discus" Athletic Jounal pp. 49 - 52.

20 - Dvorah, Roberl. : May (1977) "Getting the most out of teaching material" the Cooching Clinic P. 31.

21- Ehrhart, Robert. : May 1976 "The vaulter" Coach and Athlete pp : 14, 40, 41.

22 - Fraser, S.D : (1988). Strategies for Competitive VolleyBall. Champaign, IL : Leisure press.

23 - Friedman, Benny : April (1989) Look ! See!React ! Scholastic Coach pp. 36 - 37.

24 - Frazier. S. (1988) : Strategies For Competitive Volley Ball Champagin Il, Lesiure press U.S.A.

25 - Galloway, Charles M Jahvary (1971) : "Teaching is More than Words" Quest pp. 67 - 71.

26 - Hartman, Betty. Jamuary (1986) : "Training Women to Coach" Jounal of health, physical Education and Recreation pp. 25, 77.

27 - J.V.B.F : (1974) : Coaches Manual Internatiol Volley Ball Federation, Published and Distributed by Canadin Volley Association, Ottawa Ontraio Canada.

28 - Keith, Arthur J.December (1967) : "How Coaches Teach" the Physical Educator p. 162.

29 - Keller. L.a Kluka D. : (1989) Competitive Volley Ball Drills for Individual and Team, U.T. Kelcon.

30 - Larry Kich : (1980) : Caaches, Manual, Canadian Volley Ball Assctition Level 2 Ottwa Ontario Canad.

31 - Martin, Henry : C. October (1976) "Coaching Football in Junior Migh School" Coach and Athlete p. 22.

32- Mark Tennant : (1977) : Volley Ball Play Fourth Printed, Canada by National Center for sperts and pecreation.

33 - Neville. W. : (1990) : Coaching Volley Ball Success Fully Champaign Il, Lesiure Press U.S.A.

24 - Nichollis. K. : (1982) : Modern Volley Ball For Every Bady٢ part II publishing Co, Hal Fax W.S. Canada.

34 - Nike Hebert : (1991) : Insights and Strategies For Winning VolleyBall, Leisure Press, U.S.A.

35- Yasu Taka Matsudaira : (1978) : Winning Volley Ball, Pub lished by Canadian Volley ball Assocition.